

# Luonto kutsuu Tiirismaalle

Selvitys Mennään metsään -hankkeelle

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipedagoginen aikuis- ja  
perhetyö  
Opinnäytetyö  
Syksy 2017  
Elina Eloranta  
Mari Kivimäki

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

ELORANTA, ELINA  
KIVIMÄKI, MARI:

Luonto kutsuu Tiirismaalle

Sosiaalipedagogisen aikuis- ja perhetyön opinnäytetyö, 55 sivua, 7  
liitesivua

Syksy 2017

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Mennään metsään -hankkeelle Hollolan kunnassa sijaitsevan Tiirismaan luontoalueen vetovoimatekijöitä. Toimeksiantajan Mennään Metsään -hankkeen tarkoituksena on hyödyntää selvityksen tuloksia Tiirismaan luontoalueen vetovoimatekijöistä yhteistyössä Hollolan kunnan kanssa tehtävässä aluekehittämistyössä. Selvityksessä tuodaan myös yleisempään tietoisuuteen luonnon hyvinvointivaikutukset hyvän elämän kokemisessa.

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista lähestymistapaa ja selvitettiin vetovoimatekijöitä haastattelemalla Tiirismaan alueen luonnossa liikkujia. Tuloksissa keskityttiin kerättyyn kokemukselliseen aineistoon ja pyrittiin sen todelliseen kuvaamiseen reflektiivisen ajatteluprosessin kautta. Aineisto luokiteltiin haastattelujen pohjalta etsimällä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, saaden näin tiivis kuva aineistosta.

Saatuja tuloksia voidaan hyödyntää monipuolisesti huomioimalla opinnäytetyön keskeiset käsitteet: luontokokemukset, mielipaikat ja osallisuuden kokemukset sekä niiden pohjalta tehdyt kehittämisideat.

Asiasanat: hyvä elämä (sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä), luontokokemus, elpyminen, moniaistisuus, mielipaikka, osallisuus luonnossa

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

ELORANTA, ELINA  
KIVIMÄKI, MARI:

Nature calling to Tiirismaa

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for working with adults and families  
55 pages, 7 pages of appendices

Autumn 2017

## ABSTRACT

---

The aim of the thesis was to clarify the factors of attraction in the nature area of Tiirismaa for the Mennään metsään project. The commissioner of the thesis Mennään metsään project is going to utilize the results of the thesis in co-operation with the commune of Hollola, in order to develop the area of Tiirismaa. The thesis also aims to highlight the well-being effects of nature in experiencing good life.

A qualitative approach was used throughout the thesis in finding out the factors of attraction by interviewing people who were already enjoying the area of Tiirismaa. The results concentrate on the gathered, experience-based material with the intent of describing the findings as real as possible by using a reflective thinking process. The material was classified according to similarities and differences in the interviews, thus presenting a focused picture of the material.

The obtained results can be utilized in various ways by taking into consideration the basic concepts of the thesis, such as experiencing nature, favourite places and the way people feel about their own impact on nature as well as the developing ideas based on them.

Key words: good life (in the frame of reference of social pedagogy), experiencing nature, recovery, multisensory experience, favourite place, participation in nature

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Tavoite ja tarkoitus	3
2.2	Toimeksiantaja ja monialainen yhteistyö	3
2.3	Tutkimuskysymys ja rajaukset	4
3	SOSIAALIPEDAGOGIIKAN NÄKÖKULMA HYVÄN ELÄMÄN JA HYVINVOINNIN TUNTEMUKSIIN LUONNOSSA	6
3.1	Hyvä elämä sosiaalipedagogisista lähtökohdista katsottuna	6
3.2	Hyvinvointi ihmisen ja luonnon välisissä suhteissa	7
4	LUONTOKOKEMUKSET LUONNON VETOVOIMATEKIJÖINÄ	10
4.1	Elpymiskokemukset ja lumoutuminen	11
4.2	Moniaistiset kokemukset	14
5	MIELIPAIKAT JA OSALLISUUSKOKEMUKSET LUONTOYMPÄRISTÖISSÄ	16
5.1	Mielipaikka ja mielipaikkakokemukset	16
5.2	Osallisuuskokemukset luontoympäristöissä	18
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	20
6.1	Laadullinen lähestymistapa	20
6.2	Haastattelu ja havainnointi osana haastattelua	21
6.3	Kohderyhmä ja aineiston keruu	23
6.4	Aineiston analysointi	26
7	SELVITYKSEN TULOKSET	30
7.1	Tiirismaan luontoalueen kävijöiden luontokokemukset — hyvän elämän ja hyvinvoinnin tuntemukset	30
7.1.1	Hyvän elämän tuntemukset ja elpyminen	31
7.1.2	Moniaistisuuden kokemukset	31
7.2	Tiirismaan luontoalueen kävijöiden mielipaikat — vesi, tilan tuntu, läheisyys; tätä kaikkea löytyy Tiirismaalta	33
7.2.1	Korkeat paikat ja maaston monimuotoisuus	34
7.2.2	Veden äärellä ja istumapaikat	35
7.2.3	Lähiluonto	36
7.3	Tiirismaan luontoalueen osallisuuden ja toiminnallisuuden kokemukset – hyvä elämä, omat ja	

	yhteiset tarpeet	36
7.3.1	Kävijöiden osallisuuden kokemukset	37
7.3.2	Kävijöiden toiminnallisuuden kokemukset	37
8	YHTEENVETO JA POHDINTA	40
8.1	Tiirismaan luontoalueen kokemukselliset vetovoimatekijät	40
8.2	Selvityksen arviointi ja hyödynnettävyys	44
8.3	Selvityksen eettisyys ja tulosten luotettavuus	45
8.4	Jatkotutkimusehdotukset ja kehittämisideat	47
	LÄHTEET	49
	LIITTEET	56

## 1 JOHDANTO

Voisiko opinnäytetyömme valmistua otollisempaan aikaan, kun lukuisissa medioissa kilvan kuulutetaan luonnon hyvinvointivaikutuksista ja lähiluonnon merkityksestä puistojen, viherseinien, ikkunamaisemien sekä metsäkylvyistä nauttimisen muodossa! Kaiken lisäksi sateisessa kesäsuomessa 2017 vietettiin ensimmäistä valtakunnallista Luonnon päivää, ihan useampaan kertaan. Vaikka käsittelemme opinnäytetyössämme hyvää elämää sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä, liittyy luonto kaikkine hyvää tekevine vaikutuksineen erityisesti hyvän elämän kokemiseen. Yksi tärkeimmistä metsien ja luonnon hyvinvointihyödyistä ihmiselle on stressistä palautuminen (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 7), joten luonnossa liikkumisen tutkiminen tulee tärkeäksi luontokokemusten, elpymisen, osallisuuden ja erityisesti hyvän elämän kokemuksen myötä.

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä sekä tästä molemminpuolisuudesta kumpuavaa vuorovaikutusta oivaltaen, että luonto on ihmisessä itsessään. Jotta voisimme saada kokemuksen luonnosta, meidän täytyy olla läsnäolevassa yhteydessä luontoon, jolloin meistä tulee osa kokemuksesta luonnon ja ihmisen välisessä sanattomassa viestinnässä. (Buber, M. 1993, 30—33, 131—132; Taka-aho 2005, 39; Stenius 2006, 3, 14, 6; Korpela 2008, 70; Salonen 2010, 53.)

Toimeksiantajamme Mennään metsään -hanke toimii aktiivisesti luonnossa liikkumisen edistämiseksi Päijät-Hämeen alueella.

Osallistumalla hankkeen toimintaan tämän opinnäytetyön kautta koemme olevamme osana tukemassa alueen ihmisten sosiaalista hyvinvointia, sekä Päijät-Hämeen alueen kehittämistoimintaa.

Tällä hetkellä suurin osa aiheesta sivuavista väitöskirjoista, pro gradu – tutkielmista, opinnäytetöistä ja kehittämishankkeista perustuu luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin ihmisissä. Vähemmän löytyy tutkimuksia ja mainintoja sosiaalipedagogisen hyvän elämän, osallisuuden kokemusten ja luontokokemusten merkityksestä ihmisen

elämäntyytyväisyyteen. Erityisesti kotimaista ajantasaista sosiaalipedagogista tutkimustietoa aiheesta löytyy verraten vähän. Haasteeksi nousi myös sopivan tietoaineiston puuttumisen lisäksi sen sovellettavuus omaan aihepiiriimme.

Opinnäytetyössä käytämme laadullista lähestymistapaa haastatteleamalla Tiirismaan luontoalueen käyttäjiä heidän luontokokemuksistaan, mielipaikoistaan sekä niissä koetuista elpymis- ja lumoutumiskokemuksista. Selvitämme näiden taustalla vaikuttavia vetovoimatekijöitä. Tutkimuskysymys alakysymyksineen ratkaistaan pohjaamalla ne tietoperustaan ja haastatteluiden tuloksiin.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Saimme syksyllä 2016 Lahden ammattikorkeakoulun Mennään metsään -hankkeelta toimeksiannon tehdä opinnäytetyö Hollolan kunnan Tiirismaan luonnonsuojelualueen vetovoimatekijöistä. Opinnäytetyö on toteutettu laadullisella lähestymistavalla, ja on samalla selvitys hankkeelle.

### 2.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena on ollut laatia Mennään metsään -hankkeelle selvitys Tiirismaan luontoalueen vetovoimatekijöistä. Tarkoitus on ollut selvittää Tiirismaan luontoalueella liikkuvien luontokokemuksia, mielipaikkoja ja osallisuuden kokemuksia haastattelemalla heitä. Pyrkimyksemme on vastata hankkeen tarpeeseen kehittää Tiirismaan luontoaluetta ja saada tietoa alueen asukkaiden näkemyksistä alueen kehittämiseksi, jolloin tietoja voidaan hyödyntää myös Hollolan aluekehittämistyön jatkokehittämisessä. Toivomme, että opinnäytetyöstä on hyötyä Hollolan kunnan asukkaille ja matkailijoille sekä Tiirismaan alueen luontomatkailun kehittämiseksi.

### 2.2 Toimeksiantaja ja monialainen yhteistyö

Toimeksiantaja on Lahden ammattikorkeakoulun Mennään metsään -hanke. Hankkeen tavoitteena on kehittää laadukkaiden retkeilyreittien verkostoa Päijät-Hämeessä (Lahden ammattikorkeakoulu 2017) sekä sitä kautta edistää aktiivisesti luonnossa liikkumista paitsi Tiirismaan luontoalueella, myös koko Päijät-Hämeen retkeily- ja luontoalueilla. Hankkeessa panostetaan elämyksellisyyteen, tarinallisuuteen ja uusien digitaalisten ja älykkäiden sovellusten kehittämiseen yhdistäen luontoa, teknologiaa ja moniaistisia palvelukokemuksia.

Mennään metsään -hankkeeseen kuuluu kuusi kehitettävää retkeilyaluetta ja -reittiä, joista meidän opinnäytetyöhömme valikoitui Tiirismaan luontoalue Hollolassa. Hankkeen yhtenä tavoitteena on tuottaa digitaalista viestintä- ja markkinointimateriaalia, jonka avulla alueen matkailuyritysten



ja -kohteiden luontomatkailua kehitetään ja vahvistetaan (Lahden ammattikorkeakoulu 2017). Tässä toiminnassa on ollut mukana myös Lahden ammattikorkeakoulun muotoiluinstituutin valokuvausopiskelijat, joiden kanssa olimme yhteistyössä. Valokuvausopiskelijoiden tehtävänä oli kuvata hankkeelle videoita ja muuta kuvamateriaalia Päijät-Hämeen luonto- ja retkeilyalueista, joita sitten voitaisiin käyttää hankkeen puitteissa sekä laajemmin koko alueen matkailun markkinoinnissa. Keskinäiseen yhteistyöhön kuuluu, että opinnäytetyössämme on linkkinä heidän tekemänsä videotallenne alueesta (liite 1). Opinnäytetyössä olevat valokuvat ovat itse ottamiamme.

### 2.3 Tutkimuskysymys ja rajaukset

Sosiaalialan opiskelijoina luonnon yhteys ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on meidän keskeisin kiinnostuksen kohteemme, joten ihmisten kokemukset nousevat vahvimmin esiin opinnäytetyön tavoitteissa joista yksi jäsenyi konkreettiseksi tutkimuskysymykseksi:

Mitä ovat Tiirismaan luontoalueen kokemukselliset vetovoimatekijät?

Tämä pääkysymys jakaantui edelleen alakysymyksiksi:

- Millaisia ovat Tiirismaan luontoalueen kävijöiden luontokokemukset?
- Mitkä ovat valitun kohderyhmämme mielipaikat Tiirismaan luontoalueella?
- Millaisia ovat kävijöiden osallisuuden kokemukset luonnossa Tiirismaan luontoalueella?

Tietopohjassa olemme keskittyneet luontokokemusten vaikutuksiin elämänlaadun ja hyvän elämän tavoittelemisessa, emme niinkään todettuihin luonnon fyysisiin ja psyykkisiin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin ihmisessä. Vetovoimatekijöistä rajasimme pois urheilusuorituksiin ja fyysisiin suorituksiin perustuvat tekijät sekä mielipaikoissa maisemasuunnitteluun perustuvat vetovoimatekijät.

Luontokokemuksista jätimme pois eko- ja ympäristöpsykologiset luontomenetelmät. Painotamme opinnäytetyössä sosiaalipedagogista näkökulmaa ja ainoastaan sivuamme luonto- ja ympäristökasvatuksen teemaa teoriapohjassa.

Yhdistimme aiheen tietopohjan koulutuksessamme esiin nousseiden hyvän elämän ja hyvinvoinnin käsitteiden teorioihin, sosiaalipedagogiikkaan sekä pohdimme teorioita kulloiseenkin tutkimuskysymykseen ja kohteena olevan ilmiön aihealueen käsitteistöön liittyen. Tiedonhankinnan taulukko on liitteenä (liite 2).

### 3 SOSIAALIPEDAGOGIIKAN NÄKÖKULMA HYVÄN ELÄMÄN JA HYVINVOINNIN TUNTEMUKSIIN LUONNOSSA

Sosiaalipedagogiikan syvimpään olemukseen kuuluu tarkastella ihmistä dynaamisena toimijana. Tässä toiminnassa yhdessä toisten ihmisten kanssa hän voi herätä tietoisuuteen tilanteestaan sekä myös yhteisöjen ja koko yhteiskunnan tilanteesta. (Kurki 2008, 52.) Keskeisenä kysymyksenä on yksilön ja yhteiskunnan välisen suhteen ongelma: kumpi on tärkeämpi, yksilö vai yhteisö (Kurki 2002, 36; 2008, 53)? Opinnäytetyömme tarkastelussa oleviin ihmisten luontokokemuksiin voidaan samassa kontekstissa liittää myös vapaa-ajan pedagogiikan ja sosiokulttuurisen innostamisen käsitteet, joissa korostetaan ihmisen persoonallisen kasvun prosessien merkitystä sekä painotetaan kokemuksia ja niiden reflektointia.

Hyvinvoinnin käsite kaikessa moniulotteisuudessaan on sidoksissa historiallisten olosuhteiden muuttumiseen (Allardt 1980, 28).

Luontokokemukset pohjautuvat vahvasti ihmisten elämänarvoihin, tarpeisiin, hyvinvointiin, onnellisuuteen ja elämänlaadun käsitteisiin. Jo klassikoksi muodostunut jako hyvinvoinnin osatekijöihin elintason (Having), yhteisyyssuhteiden (Loving) ja itsensä toteuttamisen muodoissa (Being). Erik Allardt (1976, 50–55) kuvaa hyvinvoinnin ulottuvuuksia, joihin jokaiseen luontokokemukset kuuluvat osana hyvää elämää niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta.

#### 3.1 Hyvä elämä sosiaalipedagogisista lähtökohdista katsottuna

Hyvän elämän käsitteen pohtiminen ei suinkaan ole mikään uusi asia ihmisen historiassa. Aristoteles (384–322 eKr.) esitti hyveellisyyden lähtökohdaksi ja edellytykseksi hyvälle elämälle. Samaa ideaa jatkoi Jean-Jacques Rousseau (1712–1778), joka korosti luonnollisuuden vaatimusta kansalaisyhteiskunnassa uuden ihanneyhteiskunnan toteutumisen ehtona. (Nivalan 2006, 74–79 mukaan.) Nykyaikaisessa sosiaalipedagogiikan tutkimuksessa pohditaan sitä, kuinka ihmisen on mahdollista päästä hyvään, inhimilliseen, oikeudenmukaiseen ja solidaariseen elämään (Kurki & Nivala 2006, 13).

Hyvä elämä sosiaalipedagogisesti tarkasteltuna rakentuu yksilön mahdollisuuteen toteuttaa hyvää elämää, mikä lisää koko yhteiskunnan hyvinvointia. Allardt (1980, 37—38) ajatteli, että ihmisen ja luonnon välinen suhde tyydyttyy yhteiskuntasuhteen perusteella, jossa ihmisellä on mahdollisuus itsensä toteuttamiseen (Being) muun muassa luontosuhteen kautta. Yksilön ja yhteiskunnan suhde rakentuu vuorovaikutuksessa, jossa merkityksellistä on hyvinvoinnin moniulotteisuus sekä ihminen aineellisena, sosiaalisena ja henkisenä olentona. Mare Leino (2006, 205–207) painottaa hyvinvointitutkimuksissa subjektiivisuutta, jolloin tutkittavana olevan omille kokemuksille annetaan suurempi painoarvo kuin objektiivisen elintason mittaustulokset näyttäisivät hyvästä elämästä, hyvinvoinnista ja tyytyväisyydestä antavan. Allardtin hyvinvointiteorian ulottuvuuksia Having-, Loving- ja Being käyttävät myös Tuuli Hirvilammi (2015, 31) ja Mervi Taka-aho (2005, 7) määritellessään luontokokemuksia. Having -ulottuvuus kuvaa biologista ja fyysistä tilaa terveydellisen ulottuvuuden lisäksi. Loving -ulottuvuudella määritellään hyvinvoinnin arvoa ja yksilön luontokokemuksen merkityksellisyyttä. Being –ulottuvuus pitää sisällään sosiaalisen yhteyden (osallisuus) sekä oman itsen kokemisen ulottuvuuden suhteessa luontokokemukseen. (Taka-aho 2005, 7.)

Eksistentiaalistis-personalistisen filosofian edustaja Martin Buber (1878–1965) kirjassaan *Minä ja Sinä* on mielestämme kiteyttänyt sen ytimen, johon suurin osa sosiaalipedagogista tutkimustietoaamme pohjautuu. Ihmisen ja luonnon yhteys on molemminpuolisuuksia ja meissä itsessämme on luonto. Tämän perusteella ajattelemme, että juuri meissä oleva luonto saa aikaan ne vahvat luontokokemukset, kunhan maltamme antautua tähän ainutkertaiseen hetkeen ilman kontrollia. (Buber 1993, 16, 30–31.)

### 3.2 Hyvinvointi ihmisen ja luonnon välisissä suhteissa

Sirpa Arvonen (2017, 165) kirjoittaa *Metsämieli* kirjassaan: *”Hyvinvointi on kokemus, joka koostuu fyysisten, sosiaalisten, psyykkisten ja henkisten voimavarojen kokonaisuudesta suhteessa ympäristön mahdollisuuksiin ja*

*haasteisiin.*” Vaikka hyvinvointi ja hyvän elämän tavoittelu määrittyvät ajallisesti, kulttuurisesti sekä yksilöllisesti tähän hetkeen, niin jokainen tavoittelee niitä omalla tavallaan omista lähtökohdistaan ja tarpeistaan käsin. Näin hyvinvoinnin voidaan määritellä koostuvan elämän mielekkyydestä ja tyytyväisyydestä (Arvonen 2017, 165). Mielekkyyttä ja tyytyväisyyttä pystytään Arvosen (2017, 166) mukaan lisäämään harjoittelemalla onnellisuustaitoja, vahvistaen omia arvoja ja itselle merkityksellisiä tavoitteita sekä sisällyttäen elämäänsä myönteistä ajattelua, ystävällisyyttä ja kiitollisuutta.

Hyvinvoinnin ja elämän mielekkyyden kokemus lisääntyy, kun ihminen voi toteuttaa omia vahvuuksiaan ja antaa ne osaksi yhteisön tai jonkin muun itselle merkityksellisen asian käyttöön (Arvonen 2017, 166 -167).

Hyvinvointia pohdittaessa päädytään sosiaalipedagogiikan ytimeen, jossa ihminen osana yhteisöä on onnellisimmillaan ja voi kokea voivansa hyvin. Hyvinvoinnin kokemus vahvistuu kuljettaessa kohti yhdessä luotuja päämääriä, uusia asioita etsien sekä ylläpitäen ihmisen luontaista uteliaisuutta (Sajaniemi ym. 2014, 141).

Luonnon tarjoamat moniaistiset sekä positiivisina tuntemuksina koetut elämykset ja kokemukset kuvataan tutkimuksissa muun muassa maisemasta nauttimisena, luonnon lähellä olemisena ja rauhoittumisena. Arjen paineista eroon pääseminen sekä yhdessäolo muiden kanssa ovat ihmisen hyvinvoinnin lisääntymiseen vaikuttavia tekijöitä (Salovuori 2014, 72). Tutkimuksissa on osoitettu myös, että hyvää metsäkokemusta voidaan verrata turvalliseen hoivaavaan äidin syliin, jonka on koettu vaikuttavan parantavana ja läheisenä, etenkin traumaattisten kokemusten yhteydessä. (Salovuori 2014, 76.) Tällaista luontokokemusta voidaan mielestämme tarkastella myös liittämällä se hoivajärjestelmään, joka on ihmisen perimmäisen mielihyvän ja kokemuksen lähde.

Aikuisilla hoivajärjestelmän on todettu säätelevän stressiä ja se aktivoituu tarvittaessa apua esimerkiksi omaan uupumukseen (Sajaniemi & Mäkelä 2014, 139). Voitaissiinko tässä ajatella luontokokemuksen tarjoavan samanlaista hoivajärjestelmän aktivoitumista? Luonnosta saatava

kokemus voisi vaikuttaa stressitason säätelyyn joka mahdollistaa yhteyden kokemisen tasoittamalla sympaattista hermostoa, ja näin auttaa ihmistä herkistämään aistimuksia yhteydessä olemiseen liittyen. Ilo ja mielihyvä kumpuavat ihmisen syvistä alkukantaisista hermoston osista ja siksi saavat meidät etsimään ympäristöstä myönteisiä hyvinvoinnin kokemuksia. Tässä meitä ihmisiä auttaa dopamiinin erittämä hormoni joka lisää aivojen hyvinvointia, luovuutta ja vireyttä sekä saa ihmisen palkitsemisjärjestelmän hyrisemään tyytyväisyydestä. (Sajaniemi ym. 2014, 138, 140-141.)

#### 4 LUONTOKOKEMUKSET LUONNON VETOVOIMATEKIJÖINÄ

Tässä selvityksessä etsimme Tiirismaan luonto- ja retkeilyalueen kokemuksellisia vetovoimatekijöitä. Mikä ensinnäkin saa ihmiset lähtemään luontoon? Luontoon lähtemisen ja ulkoilun motiivit vaihtelevat ihmisillä terveyden ylläpitämisestä itsensä toteuttamiseen, vaihtelun tarpeesta sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen tai yksin olemiseen, vapaa-ajan viettämiseen kuin myös sosiaaliin hallintasuhteisiin (Crandall 1980, Hallikaisen ym. 2014, 37 mukaan). Luontokokemusten keskeisimpinä käsitteinä esiintyvät mielipaikat ja mielipaikkakokemukset, elpymiskokemukset, lumoutuminen, moniaistinen kokemus sekä osallisuus luonnossa.

Luonnon kokeminen on tärkeä syy siellä liikkumiselle, sillä luonto tarjoaa paitsi kauniita maisemia myös aisti- ja tunnekokemuksia, virkistäytymistä, mielenrauhaa sekä erilaisia luontoelämyksiä. Liikkuminen luonnossa vapauttaa pakonomaisesta suorittamisesta ja antaa energiaa. (Marttila 2016, 176.) Luontokokemusten yhteydessä puhutaan paljon elämyksellisyydestä. Kun kokemus itsessään on arkisempi, kaiken aikaa ajan virrassa kulkeva käsite, on elämys jokin sellainen tunteita korostava kokemus, johon liittyy innostusta, kiihtymystä tai harmonian saavuttamista, ja joiden muisteluun voidaan palata jälkeenpäin. Luonnossa vietetty aika ja sieltä saatavat elämykset toimivat myös luontomatkailun päämotiiveina. (Hallikainen ym. 2014, 41.) Luontokokemus liittyykin yleensä ihmisen vapaaseen aikaan johon Leena Kurki (2008, 37) sosiokulttuurisen innostamisen käsitteen sisällä liittävät seuraavat viisi toiminnallista ulottuvuutta: virkistävän-, luovan-, ympäristöllis-ekologisen-, juhlan- ja solidaarisuuden ulottuvuuden.

Salosen (2010, 52) mukaan paikka ja maisema määrittävät luontokokemuksen saaden aikaan ihmisessä ykseyden kokemuksen, jossa hän kykenee vapautumaan huolista sekä arjen kiireistä ja vaatimuksista. Lisäksi Salonen on itse lisännyt luontokokemuksen psyykkisen tilan määritelmäksi myönteisen olemisen kokemuksen joka sisältää turvallisuuden, kokemuksellisuuden, jatkuvuuden ja hyväksynnän

elementit. Luontokokemukseen siis vaikuttavat luonnossa tehdyt havainnot sekä niiden kautta koetut tunteet, jotka syntyvät yksilön sisäisen ja ulkoisen maailman kohdatessa (Taka-aho 2005, 39). Edellä kuvattuja kokemuksia voisi tulkita muun muassa osallisuuden, elpymisen sekä moniaistisuuden kokemuksiksi luonnossa. Muita onnistuneeseen luontokokemukseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ihmisen mahdollisuus kokea yksityisyyttä sekä se, ettei tapaa muita ihmisiä. Lisäksi luonnon äänien kuunteleminen omassa rauhassa ja irrottautuminen arjen suorituspainesta ovat osa onnistunutta luontokokemusta. (Tourula & Rautio 2014, 35, 49.)

#### 4.1 Elpymiskokemukset ja lumoutuminen

Elpyminen on palautumista uupumuksesta. Elpymisen lähtökohtana on henkisen uupumisen tila, kun ihminen väsyä ylläpitämään tahdonalaista tarkkaavuutta. Elpymisen kokemukseen liittyy fysiologisia ja psykologisia muutoksia osana psyykkisen itsesäätelyn ja stressinsäätelyn ilmiötä. (Korpela 2008, 62.)

Elpymiskokemusta selitetään kahdella teorialla, joissa luonto itsessään nähdään elvyttävänä, mutta myös evoluutiolla ja luontoon sopeutumisella. Teorioista ensimmäinen on Korpelan (2008, 60-62) mukaan Rachel ja Stephen Kaplanin tarkkaavuuden elpymisen teoria, jossa ihmistä tarkastellaan tavoitteellisen ihmiskäsityksen näkökulmasta. Ihminen siis pyrkii kokemuksellisuuteen ja tavoittelee elpymisen kokemusta. Elpymisen kokemus edellyttää henkistä uupumusta, joka ilmenee heikentyneenä sietokykyinä, tehokkuuden alenemisena sekä ärsyyntyvyyskynnyksen madaltumisena. Elpyminen luonnossa auttaa vapautumaan tahdonalaisen kuormituksen vaatimuksesta ilman pakottavaa keskittymistä (Korpela 2008, 61.) Elpymiskokemusta ennustavat neljä tarkkaavuuden elpymisen teoriaan pohjautuvaa tekijää (taulukko 1) ovat Korpelan (2008, 63—64) mukaan seuraavat:



TAULUKKO 1. Elpymiskokemusta ennustavat tekijät

Lumoutuminen	Lumoutumisen taustalla vaikuttaa kokemuksen voimakkuus ja siitä saatu mielihyvä, joka voi olla joko pehmeää (esteettistä) tai kovaa (välineellistä). Jotta elpymisen kokeminen olisi mahdollista, tarvitaan luonnossa koettu tarkkaavuuden palautuminen, joka virittää alulle ajattelun ja psyykkisen työstämisen mahdollisuuden.
Arkipäivästä irtautuminen	Arkipäivästä irtautumisen tunne voi syntyä erilaisissa paikoissa sekä maantieteellisesti että psyykkisesti — paikassa jonka lumovoima riittää synnyttämään kokemuksen.
Maisema	Maiseman ulottuvuuksien ja laajuuden tajuaminen sekä yhtenäisyyden ja johdonmukaisuuden tuntu voivat syntyä joko nähtynä, käsitteellisenä tai kuviteltuna maisemana, josta syntyy elvyttävyyden kokemus.
Yhteensopivuus	Yhteensopivuus ympäristön ja oman itsen välillä herättää ihmisen mietiskelemään, pohtimaan sekä kokemaan ykseyttä paikan, ympäristön ja itsen välillä.

Toinen teoria Korpelan (2008, 62) mukaan on Roger Ulrichin psykofysiologinen stressistä elpymisen teoria, jossa ihmisen toiminnan katsotaan olevan enemmänkin nopeaa, automaattista ja tunnepitoista. Ulrich tulkitsee Kaplanien uupumusteorian yhdeksi osaksi stressin ilmenemismuotoa, ja katsoo stressiä aiheuttavan toiminnan uhkaavan

ihmisen hyvinvointia johon ihminen reagoi psyykkisesti, fysiologisesti ja toiminnallisesti. Elpyminen näkyy myönteisten tunteiden ja tarkkaavuuden lisääntymisenä sekä kehossa tapahtuvina, ihmiseen myönteisesti vaikuttavina fysiologisina muutoksina, jotka Ulrichin teorian mukaan saavat alkunsa ympäristön aiheuttamien tunteiden ja vireystilan muutoksista. (Korpela 2008, 62.) Ympäristön katsotaan vaikuttavan stressireaktioon elvyttävästi (Stenius 2006, 4; Tourula ym. 2014, 29—30). Suurin ero edellä kuvattujen teorioiden välillä on se, että Ulrichin stressin vähentämisteorian mukaan luonnon emotionaaliset, fysiologiset ja terveydelliset vaikutukset voivat välittömästi vähentää stressiä ja ahdistusta, kuten Florence Williams haastatteluidensa pohjalta eroja selventää (2017, 68). Molemmat teorit kuitenkin selittävät luonnon tekevän ihmiset onnellisemmiksi. Metsien ja luonnon onnellisuutta lisäävää ja tervehdyttävää vaikutusta on tutkittu Japanin Chiban ja Osakan sekä Pohjois-Amerikan Chicagon yliopistoissa, joissa puuston ja metsien on todettu auttavan keskittymiskyvyttömyyteen ja jopa vähentävän rikollisuuttakin (Piippo 2017, 35).

Elvyttävyys luonnossa tarkoittaa psyykkisen olotilan kohenemista siten, että psyykkinen kuormittavuus vähenee. Elvyttävä vaikutus voi olla Salosen (2010, 61) mukaan vahvistava, selkiinnyttävä, virkistävä tai rentouttava. Elpymiskokemusta määritellään myös eri aistihavainnoista syntyneillä ja esteettisillä kokemuksilla sekä turvallisen luontoympäristön, yksinolon ja luonnon kauneudesta nauttimisen elementeillä (Tourula ym. 2014, 29; Arvonen 2015, 70).

Luontokokemukseen sisältyy lumoutumisen elementti. Salonen (2010, 53) määrittää lumoutumista kokemuksellisuuden kautta. Kokemuksellisuus (tasapainon arvot ja kiintymys) sisältää arkipäivästä irtautumisen sekä lumoutumisen. Lumoutumisen hetkinä aika ja paikka katoavat hetkeksi, jolloin käsillä on vain läsnäolon hetki erilaisine aistimuksineen. Tämä on kokemus todellisesta olemassaolosta, ennakoimattomuudesta ja suunnittelemattomuudesta, mutta siihen voidaan pyrkiä myös tietoisesti aitoa läsnäoloa tavoitellen, luontoa ihmetellen. (Arvonen 2015, 75.)

## 4.2 Moniaistiset kokemukset

Aistihavainnot ovat luontokokemuksen perusta (Salonen 2010, 68). Myös Hanna Meriläinen (2016, 35) korostaa luonnon esteettisen kokemuksen perustuvan ensisijaisesti ympäristöstä tehtyihin aistihavaintoihin.

Aistikokemukset syntyvät useamman aistielimen yhteistyönä, vaikuttaen sekä tukien että kumoten toisiensa vaikutuksia. Luontokokemusten hyvinvointivaikutusten tulkintaan käytämme useita aistejamme, erityisesti kuulo-, näkö- ja hajuaistiamme. Aistit välittävät aivoille tietoa ihmisen ulkoisesta ja sisäisestä ympäristöstä. Katsoessamme vihreää luontoa, vähennämme samalla stressiä sekä vihan ja ahdistuksen tunteita. Aaltojen kohinan kuuleminen rentouttaa, hajut palauttavat muistoja ja vaikuttavat voimakkaasti tunteisiin. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 7, 10, 25, 30.)

Aistimaailmamme on hyvin sidoksissa ihmislajin kehityshistoriaan aivan samoin kuin luonnossa olemisen tarpeemmekin. Aistit antavat meille mahdollisuuden vaikuttaa luonnossa. Tuomo Alhojärvi (2016, 104–107) perustelee ihmisen ristiriitaista suhdetta luontoon luontosuhteiden eriytymisellä ja luonnossa liikkumisen polarisoitumisella. Toisaalta luonto ja sen hiljaisuus kiinnostavat, toisaalta pelottavat. Vaikuttavimmiksi tekijöiksi hän nostaa kokemusten ainutkertaisuuden ja jakamattomuuden. Moniaistisessa luontokokemuksessa ei tällöin olekaan kyse vain liikunnan ja aistihavaintojen tuottamasta autuuden tilasta, vaan sellaisesta ainutkertaisesta kokemuksellisesta intensiteetistä ja laadusta, joka pystyy jollakin tavoin muuttamaan meitä.

Luontokokemukseen liitettyä hiljaisuutta ei suinkaan aina ole äänetöntä. Luonto itsessään on ääniympäristö, jossa on mukana luonnon omat äänet, kuten esimerkiksi linnunlaulu tai tuulen humina. Luontoympäristössä hiljaisuuden kokeminen voi olla moniaistista ja myös kehollista. (Meriläinen 2016, 38.) Luonnossa kuuleminen on aktiivinen prosessi, jolloin kuulija antaa itselleen luvan ja mahdollisuuden vaikuttaa (Alhojärvi 2016, 102). Niin monet eri sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät vaikuttavat luontokokemukseemme. Meriläinen (2016, 29–33) nostaa mielenkiintoisesti esille luonnon esteettisessä moniaistisessa

kokemuksessa olevat tietoon ja kuvitteluun liittyvät vastakkaisuudet. Nämä eri näkemykset eivät välttämättä ole ristiriidassa keskenään, sillä luonto kertoo tarinaansa sekä tieteen että myyttien kautta, aivan kuin aistimusten kauttakkin.

Simo Skinnari (2011, 32—48) pohtii teoksessa Sydämen sivistys luontoa ja metsää opettajana ja kasvattajana. Metsään meneminen rauhoittaa ja vapauttaa meidät arjen hektisyydestä, ollen yksi tie kauneuteen, pyyteettömyyteen, hiljaisuuteen ja sisäiseen rauhaan. Luonnon rauha on eheyttävää ja kokonaisvaltaista, ja saattaa vapauttaa meidät vähitellen olemisen ja läsnäolon tilaan. Metsässä voimme oppia olemaan murehtimatta, suunnittelematta ja keskittyä aistit avoinna juuri tähän hetkeen, olemaan läsnä itselle.

## 5 MIELIPAIKAT JA OSALLISUUSKOKEMUKSET LUONTOYMPÄRISTÖISSÄ

Luontokokemuksen jakamaton ainutkertaisuus vaikuttaa meihin ihmisiin usein lähtemättömästi ja on usein alkusysäys omalle mielipaikalle. Mielipaikka saattaa sijaita kaukana kodista, mutta sinne on mahdollista palata uudelleen mielikuvissa tai pistäytyä lähellä olevassa paikassa päivittäin. Yhdessä koetun luontokokemuksen voi myös jakaa. Kalevi Korpelan (2008, 69-70) mukaan tärkein mielipaikan valintaan liittyvä kokemus on tunne siitä, että se on juuri itselle sopiva. Mielipaikassa koetut elämykset liittyvät erityisesti minäkokemuksen säätelyyn, ja etenkin luonnossa olevaan mielipaikkaan liitetään usein mielikuvia ja ajatuksia sen "terapeuttisuudesta". Omaan mielipaikkaan sisältyviin asioihin liittyy hallinnan tunne, kuten mahdollisuus päättää kenen kanssa siihen liittyviä asioita ja kokemuksia haluaa jakaa.

### 5.1 Mielipaikka ja mielipaikkakokemukset

Mielipaikan tärkeimmät elementit ovat luontoympäristö, vesi, eläimet, tilan tuntu, suojaavuus, läheisyys, etäisyys sekä aistikanavat. Näiden elementtien aistiminen edellyttää tietoisuutta, jotta mielipaikka on mahdollista saada osaksi omaa arkea ja elämää. Mielipaikat ominaisuuksineen saattavat vaihdella eri elämäntilanteissa. (Salonen 2010, 89.) Arvosen (2015, 106) mukaan mielipaikkoihin liittyy jatkuvuuden ja avaruudellisten tekijöiden lisäksi mystisyys kätkeyistä näkymistä.

Mielipaikka on rauhoittava, paikka jossa voi toteuttaa ja ilmaista itseään vapaasti sekä selvittää ajatuksia ja tunteita. Mielipaikalle voidaan antaa lempinimi ja siellä voidaan käsitellä muistoja sekä kokea inhimillisyyttä. Mielipaikan nähdään myös toimivan psyykkisen itsesäätelyn ja kontrollintunteen välineenä etenkin yli 50-vuotiailla, mutta myös elvyttävänä ympäristönä, vaikuttaen samalla myönteisesti terveyteen. Mielipaikasta tulee elvyttävä silloin kun ihminen kokee siellä irtautuvansa arjesta, rentoutuu, unohtaa huolet sekä antaa tilan käsitellä henkilökohtaisia asioita (Stenius 2006, 3, 14, 6; Korpela 2008, 70.)

Luonnon maisema ja sitä kautta mielipaikka vaikuttaa kokijaan välittömästi ja kokonaisvaltaisesti. Maisemaelämys on paitsi esteettinen kokemus, myöskin arvokas ja merkittävä eksistentiaalinen luontoelämys, johon voi osin liittyä kielteisinä pidettyjä, jopa pelottaviakin tunteita. Synkkä metsä tai erämaaluonto vaikuttaa hyvin syvällisesti ja antaa uusia näkökulmia elämään. (Hallikainen ym. 2014, 41–42.) Mielipaikkana pidetään kuitenkin luonnossa sijaitsevaa paikkaa, jossa mielialan koetaan muuttuvan voimakkaammin myönteiseksi (Tourula ym. 2014, 31).

Mielipaikassa on mahdollisuus lumoutua. Florence Williamsin (2017, 67) haastatteleva Rachel Kaplan kuvailee maltillisen lumoutumisen ja virkistäytymisen paikkaa kiinnostavaksi, mutta ei liian kiinnostavaksi. Maiseman täytyy houkutella katsomaan ja ihailemaan sekä vastata esteettistä makuamme, ja mahdollisesti myös olla hieman salaperäinen. Sellainen paikka saa aivomme lepäämään. Tutkimusten mukaan mielipaikassa koetaan vahvistavia, virkistäviä ja voimaannuttavia tuntemuksia. Siellä pystyy rentoutumaan, tyyntymään, selvittämään ajatuksiaan ja unohtamaan murheitaan, sekä keskittymään paremmin ja tuntemaan lisääntyvää tyytyväisyyttä elämäänsä. (Korpela, Ylén, Tyrväinen & Silvennoinen 2010.; Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 53.) Ajatusten ja tunteiden itsesäätelyn tuomat hyödyt ovat siis mielipaikkojen suurimpia vaikutuksia ihmiselle.

Monien metsänomistajien mielipaikkoihin liittyy lapsuudenkokemuksia, ja näiden muistojen voimaannuttavan vaikutuksen voi tuntea jopa kaupungissakin omaa mielipaikkaa ajatellessa. Tällainen mielikuvamatkailu tuottaa hyvää mieltä ilman että edes tarvitsee mennä metsään paikan päälle. Kari Mielikäinen ja Kaija Kanninen kuvailevat metsänomistajien mielipaikkojen olevan usein korkeita kallioita tai mäkiä joista on näkymä järvelle. Myös isot puut ja kivet sekä sammaleiset kuusikot rauhoittavat ja tuovat hyvän mielen. (Mielikäinen & Kanninen 2014, 69.)

## 5.2 Osallisuuskokemukset luontoympäristöissä

Salosen (2010, 52) mukaan ihmisen osallisuus luontoympäristössä on sitä, että ihminen voi kokea ykseyden ja sopusoinnun tunnetta ympäristön kanssa olematta yksin tai irrallinen osa luontoa. Tourulan ym. (2014, 36) mukaan osallisuutta voidaan kokea myös muiden luonnossa liikkujien kanssa. Yhdistäviä tekijöinä tällöin ovat saman henkisyys, yhteisyys sekä sosiaaliset kokemukset. Lähiseudun luontoympäristössä liikkuvat ihmiset tapaavat toisiaan lisäten näin sosiaalisia siteitä ja yhteisöllisyyttä.

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa (Sandifer, Sutton-Grier & Ward 2015) on todettu, että luonto voi edistää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyden tunnetta. Liikkuminen luonnossa antaa mahdollisuuksia yhdessä olemiseen ystävien sekä perheiden kesken, sekä auttaa suhtautumaan toisiin ihmisiin myönteisemmin. Luonnossa voi liikkua myös yksin, tai tavata jopa uusia ihmisiä.

Ulkomaalaisen näkökulmasta erityisesti suomalaisille luonto edustaa tiivistä kollektiivista identiteettiä. Suomen jokamiehenoikeuksin vapaasti käyskenneltävissä metsissä ihmiset nauttivat marjastamisesta, sienestyksestä, kalastuksesta, hiihtämisestä ja uimisesta yksin tai yhdessä toisten kanssa. (Williams 2017, 166.) Osallisuus näyttäytyy siis paljonkin tekemisen kautta tulevana yhteisenä toimintana, mutta myöskin laajemmassa mittakaavassa universaalina osana jotakin suurempaa, joka tuntemuksena vahvistuu luontokokemuksen välityksellä.

Luontoelämykset tuottavat paljon kokemuksellisia hyötyjä, kuten vapauden tunnetta, itsekunnioituksen ja samalla luonnon kunnioituksen vahvistumista, virkistyneisyyttä, myönteisen yksinäisyyden kokemuksia, henkisen ja fyysisen kyvykkyyden lisääntymisen tuntemuksia, sekä yhteenkuuluvuudentunteen lujittumista ystävien ja läheisten kanssa etenkin ponnisteltaessa jonkin yhteisen arvokkaan tavoitteen saavuttamiseksi. (Hallikaisen ym. 2014, 36–40 mukaan.) Elämyksen kautta saatu kokemus voi välittömästi vähentää stressiä ja ahdistusta, mutta voi myös antaa saadun kokemuksen myötä mahdollisuuden

vaikuttavuudelle, esimerkiksi muutokselle. Sosiaalipedagoginen muutostyö tähtää yksilön toimintakyvyn vahvistumiseen ja elämänhallinnan tukemiseen arjessa erilaisten toimintojen ja harrasteiden avulla. Esimerkkinä sosiaalipedagogisesta toiminnasta jossa ihmisten on ehdottomasti luotettava toisiinsa luonnossa Christer Cederlund ja Stig-Arne Berglund (2017, 135–136) esittävät kiipeilyn ja sukeltamisen. Tällaiseen osallistavaan voimaantumisen kokemukseen perustuu myös sosiaalipedagoginen elämys- ja seikkailukasvatus (Marttila 2016, 36).



## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Käytämme opinnäytetyössämme laadullista eli kvalitatiivista lähestymistapaa, koska selvityksen toimeksianto Mennään metsään -hankkeelta käsittelee todellisen elämän ilmiötä, josta meillä ei ennestään ole varmaa tietoa, teorioita eikä tutkimusta. Tässä opinnäytetyössä pyrimme ymmärtämään ilmiötä sen selittämisen sijaan Aristoteelisen tradition mukaisesti, kuten Tuomi ja Sarajärvi (2012, 28–29) laadullisen ja määrällisen tutkimuksen eroja kuvaavat. Tästä valinnasta johdonmukaisesti seurasi aineistonkeruumenetelmän valinta, eli haastattelu dialogisena menetelmänä, johon sisältyi osittainen osallistuva havainnointi sekä monialaisen yhteistyön mukanaolo, jota olemme kuvailleet kappaleessa 2.2 Toimeksiantaja ja monialainen yhteistyö. Haimme laadullista aineistoa haastattelemalla ja samalla havainnoimalla, sekä käytimme sisällönanalyysejä aineiston purkamiseen.

### 6.1 Laadullinen lähestymistapa

Valitsemamme laadullinen lähestymistapa soveltui mielestämme hyvin opinnäytetyön aihepiiriin selvittelyyn. Tutkimustehtävämme keskittyi vahvasti kokemukselliseen aineistoon ja todellisen elämän kuvaamiseen, jonka Hirsjärvi, Remes & Sajavaarakin (2015, 161) toteavat laadullisen tutkimuksen lähtökohdaksi. Tapauskohtaisuus määritteli menetelmämme valintaa, ja antoi sen analyysille suunnan yksityisestä yleiseen, jolloin tutkimamme tapaus on esimerkkinä oletettavasta yleisestä.

Opinnäytetyötämme määrittivät ennemminkin aineistosta tehtävät tulkinnot kuin aineiston koko. (Eskola & Suoranta 2014, 64–68.) Keskeisimpinä piirteinä esiin nousivat tutkimuskysymys, reflektiivinen ajattelu, sekä interventio ja yhteisöllisyys haastatteluiden kautta. (Heikkinen 2015, 209–216.) Kaikki edellä kuvatut piirteet korostuvat myös kehittämis- ja hanketyyppisessä toiminnassa, ja olivat näin ollen mielestämme hyvänä apuna Mennään metsään -hankkeen aluekehittämiseen tähtäävän toiminnan suunnittelussa.

Valitsimme menetelmäksemme haastatteluiden tekemisen samassa kokemusympäristössä haastateltavien kanssa. Eskola & Suoranta (2014, 16) mainitsevat osallistuvuuden ja kenttätöön keskeisiksi kvalitatiivisen tutkimuksen näkökulmiksi pyrittäessä naturalistiseen otteeseen ja tutkittavien oman näkökulman tavoittamiseen, johon me tällä työllä ja menetelmän valinnalla pyrimme. Laadullisen tutkimuksen aitoihin haastattelutilanteisiin ja niiden lauselainauksiin pohjaava sisällönanalyysi sopi kokemuksellisen aineiston käsittelyyn. Käyttämämme havaintolauseet raakahavaintojen yhdistämisessä toivat myös tutkimuksen painopistettä yksityisestä yleiseen. (Alasuutari 2011, 44–54.)

## 6.2 Haastattelu ja havainnointi osana haastattelua

Sirkka Hirsjärvi ja Helena Hurme (2000, 41) määrittävät haastattelua tekevän tutkijan tärkeimmiksi tehtäviksi välittää kuvaa haastateltavien kokemuksista, käsityksistä ja tunteista. Tiirismaan alueen kävijöiden luontokokemuksiin pohjaavaan selvitykseemme haastattelu tiedonkeruumenetelmänä sopi erityisen hyvin.

Nykyaikaisen tutkimuksen aineistonhankinnan muodot näyttäytyivät aloitteleville opinnäytetyön tekijöille monien mahdollisuuksien kenttänä. Haastattelumme esittäytyy laajemmassa kontekstissa teemahaastatteluna, jota Grönfors (2011, 60–61) kutsuu avoimeksi haastatteluksi tai kenttähaastatteluksi. Tämän voimme myös kategorisoida ryhmähaastatteluksi tai -keskusteluksi sekä uusimpien suuntauksien (Juvonen 2017, 398) mukaisesti sisäpiirihaastatteluksi sillä perusteella, että sekä meillä että haastateltavillamme oli järjestettynä sama ympärillämme oleva kokemusmaailma. Ympäristön valinta onkin yksi tärkeimmistä haastattelua määrittävistä tekijöistä erityisesti vuorovaikutuksen onnistumisen kannalta.

Toteutimme haastattelut dialogisen mallin mukaisesti kysellen, kuunnellen ja keskustellen. Osallistuimme keskusteluun aktiivisesti ja jouhevasti muuttaen sen suuntaa uusien merkitysten tullessa esiin. Tuomi & Sarajärvi (2012, 78–80) viittaavat tutkijan omaan kokemukselliseen eläytymiseen

haastattelutilanteessa, jolloin haastateltavan ei tarvitse piilottaa omia ennakko-oletuksiaan haastattelun aiheena olevasta ilmiöstä.

Tarkoituksenamme oli saada haastateltavamme tuntemaan olonsa rennoiksi, olemaan kuin kotonaan omassa valtakunnassaan. (Eskola & Vastamäki 2015, 30–31.) Vaikka tavoitteenamme oli vuorovaikutuksen säilyminen leppoisana ja luottamuksellisena jota spontaani arkikeskustelu tuki, haastattelukysymyksemme kuitenkin määrittivät ja ohjasivat keskustelua valitsemiemme teemojen mukaisesti. Tallentaminen saattoi kuitenkin lisätä tilanteen institutionaalisuutta tavalliseen arkikeskusteluun verrattuna. (Ruusuvuori & Tiittula 2017, 46–47.)

Sirkka Hirsjärvi ja Helena Hurme (2000, 124–125) mainitsevat monia aloittelevan haastattelijan virheitä ja pulmia, jotka myös meidän haastatteluissamme olivat kulmakivinä. Oli todella vaikeaa tietää, millä tavoin ohikulkijoita voisi lähestyä pelästyttämättä heitä ja olematta liian tunkeileva. Toinen hankaluus liittyi kysymystekniikan vajavaisuuteemme ja omaan liialliseen puhumiseemme. Haastattelijan täytyisi vain voida luottaa laadittuihin kysymyksiin ja jättää oma puhe vähemmälle sekä pyrkiä olemaan johdattelematta haastateltavaa haluamiinsa vastauksiin. Jos haastattelu etenee aina siihen suuntaan kuin haastateltava sen haluaa menevän, voidaan kysyä, onko tulos enää luotettava? Vaikka meidän haastattelumme välillä rönkyivät vilkkaiksi keskusteluiksi, olimme kuitenkin erityisesti keskittyneet haastatteluiden alun ja lopun rakenteelliseen määrittelemiseen, joten mielestämme niistä muodostui aina luotettava kokonaisuus.

Käytimme haastatteluissa etukäteen laatimaamme haastattelurunkoa (liite 4), jota sitten varioimme luontevasti tilanteen mukaan. Haastatteluiden teemat olimme valinneet tutkimuskysymyksemme ja sen alakysymysten mukaisesti. Haastattelukysymykset muuntautuivat ja elivät dialogisessa tilanteessa. Koska haastateltavamme olivat ryhmissä, keskustelu rönkyili luontevasti ja haastateltavat kommentoivat myös toisten osallistujien näkökantoja. Joskus tehtäväksemme jäikin paitsi johtaa keskustelua, myös tukea osallistujien aktiivista keskinäistä vuorovaikutusta (Pietilä 2017, 114). Toisinaan taas tuntui, että haastateltavasta oli vaikea houkutella

tietoa, joten haastattelijoina jouduimme johdattelemaan puhujaa eteenpäin lisäkysymyksillä. Siksi emme aina varsinaisesti edes pyrkineet neutraaliuteen, vaan halumme oli innostaa vastaajia luonnollisessa vuorovaikutustilanteessa. (Ruusuvuori & Tiittula 2017, 68–75.) Kiinnitimme siis erityistä huomiota omaan asenteeseemme haastattelijoina myös ymmärtävän palautteen kautta (Hyvärinen 2017, 30–32).

Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi (2012, 81) korostavat havainnoinnin ja haastattelun yhdistämisen monipuolistavan tutkittavasta ilmiöstä saatua tietoa. Havainnointi osana haastattelutilannetta tuntui meistä luontevalta, sillä sosionomiopiskelijoina tahdoimme korostaa sosiaalista vuorovaikutustilannetta osana menetelmäosuutta opinnäytetyössämme. Laadullisen tutkimuksen yleisiksi piirteiksi Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2015, 164) mainitsevat aineiston kokoamisen luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Niinpä jalkauduimme haastateltavien pariin heidän kanssaan samaan empiiriseen todellisuuteen.

Martti Grönforsin (2015, 150) mukaan haastattelun avulla saadaan luut ilmiön tarkasteluun, mutta havainnoimalla liitetään lihat sen ympärille, jolloin nämä kaksi erilaista aineistonkeräysmenetelmää yhdistyvät onnistuneesti. Kuten Alasuutari (2011, 78) muistuttaa, havaintoja ei voida pitää varsinaisina tuloksina, joten mekin pidimme niitä lähinnä omaa työskentelyämme jäsentävinä tulkinnallisina johtolankoina. Keräsimme aineistoa haastatteleamalla kohtaamiimme satunnaisia kulkijoita, ja työskentely perustui omaan reflektointiimme, moniaistisuuden kokemuksiin sekä havainnoiteihimme haastateltavista, puuttumatta tilanteiden vuorovaikutukseen tai haastateltavien henkilökohtaisiin sosiaalisiin suhteisiin. Lisäksi pidimme työskentelypäiväkirjaa.

### 6.3 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2015, 232) ilmoittavat tutkimuksen luotettavuutta kohentavaksi tekijäksi mahdollisimman tarkan selostuksen aineiston keruusta ja analysoinnista. Seuraavassa kerromme

opinnäytetyömme etenemisen kulun sekä aineiston keruun ja aineiston analyysivaiheen luokitteluineen.

Koska laadullisessa lähestymistavassa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, ja opinnäytetyömme tutkimuskysymykset pohjaavat vahvasti kokemukselliseen aineistoon, päätimme pyytää haastateltaviksemme ihmisiä, joilla jo ennestään on käyttäjäkokemusta Tiirismaan luontoalueesta. Laadullisen lähestymistavan tärkeänä asiana pidetäänkin tiedonantajien mahdollisimman kattavaa kokemusta asiasta tai ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2012, 85). Alkuperäinen suunnitelmamme oli valita haastateltaviksemme Tiirismaan Latu ry:n tai Hollolan Urheilijat ry:n jäseniä ryhmähaastatteluun. Otimme toukokuussa 2017 yhteyttä näihin yhdistyksiin, mutta halukkaita haastateltavia ei löytynyt. Päätimme siis muuttaa suunnitelmaamme, ja suunnata suoraan paikan päälle maastoon etsien sieltä halukkaita vastaajia. Valitsimme haastatteluajankohdiksi kesäkuun 19. päivän noin kello 15.00–18.00 Tiirismaalla Pirunpesän kalliorotkon luonnonsuojelualueella, ja heinäkuun 13. päivän noin kello 10.00–13.00 Iso-Tiilijärven ranta- ja Soisalmensuon luonnonsuojelualueella Tiirismaan Hollolassa. Tiirismaan alueen, Salpausselän virkistysalueen ulkoilureittien kartta on liitteenä (liite 3). Haastattelujen kohderyhmäksi valikoitui sitten lopulta kahtena päivänä kymmenen ihmistä neljässä eri ryhmässä. Haastateltujen ikäjakauma oli seitsemästä ikävuodesta noin viiteenkymmeneen vuoteen. Lisäksi yhdessä ryhmässä oli kaksi koira. Yksi ryhmistä oli paikalla polkupyörillä, muut jalan.

Valitsimme haastattelupäiviksi aurinkoiset kesäpäivät. Molempina haastattelupäivinä saavuimme Tiirismaalle aluksi autolla käyttäen karttaa opasteena. Jätimme automme parhaaksi katsomiimme pysäköintipaikkoihin. Ensimmäisenä haastattelupäivänä kesäkuussa Pirunpesän alueella kävelimme ensin metsässä polkuja pitkin etsien varsinaista Pirunpesän louhikkoista kalliorotkoa. Kallion laella tapasimme ensimmäiset haastateltavamme: perheen, jossa oli äiti, kaksi lasta ja kaksi koira. Toinen haastateltava perheemme: nainen, mies ja lapsi, oli polun

varrella katselemassa opastetaulua. He olivat saapuneet pyörillä. Kolmas ryhmä oli nuori pariskunta, joka saapui Pirunpesälle kävellen.

Heinäkuussa toisena haastattelupäivänä kävelimme omakotitaloalueen sivuitse Iso-Tiilijärven rantaa kulkevaa ulkoilureittiä pitkin Soisalmensuon luonnonsuojelualueen pitkospuille ja sieltä takaisin. Järven rannalla tapasimme neljän hengen nuorten aikuisten seurueen vauvan kanssa. Haastattelimme heistä kahta aikuista.

Laadullisen tutkimushaastattelun eettisiin toimintatapoihin kuuluu, että haastateltavat tietävät mistä asiassa on kysymys, sekä miten tietoja käytetään ja säilytetään (Hyvärinen 2017, 32). Kerroimme olevamme Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja tekevämme opinnäytetyötä Mennään metsään -hankkeelle. Käytimme haastattelujen tallentamisessa äänitalliointia, josta kerrottiin haastateltaville, ja heiltä jokaiselta pyydettiin siihen ensin erikseen suullinen lupa. Lisäksi me kerroimme heille, että taltioinnit säilytetään vain tutkimuksen analyysin ajan, jonka jälkeen äänitallenteet poistetaan.

Emme olleet etukäteen sopineet kumpi meistä johtaa keskustelua, vaan haastattelut etenivät luontevasti dialogissa. Haastatteluryhmien jäsenet tunsivat toisensa entuudestaan, joten keskusteluissa päästiin aina nopeasti liikkeelle. Lisäksi haastateltavat johdattelivat aiheita keskenään toisiaan tukien. Haastattelukysymyksissä edettiin siis osallistujia kuunnellen sekä kysymysjärjestyksiä osittain vaihdellen. Kokonaisuus rakentui kuitenkin aina niin, että kaikki kysymykset käytiin jokaisen ryhmän kanssa läpi. Jotta haastattelu lähtisi hyvin liikkeelle, olimme sopineet, että aloitamme kysymykset mielipaikka -aihepiiristä siirtyen kokemuksellisuuteen ja moniaistisuuteen ja siitä osallisuuteen ja seuran vaikutuksiin luontokokemuksissa. Lopuksi ensimmäisessä keskustelussa nousivat esille vielä luontoalueen kehittämisideat, jotka sitten lisäsimme jokaisen haastattelun loppuaiheeksi. Haastattelukysymykset ovat liitteenä (liite 4). Seuraavassa taulukossa (taulukko 2) näkyvät haastatteluiden päivämäärät, aloitusajat ja kestot sekä kussakin ryhmässä olevien henkilöiden lukumäärä.

TAULUKKO 2. Haastattelupäivät ja niiden kestot

	Päivämäärä	Aloitusaika	Kesto	Ryhmäläisten lukumäärä
1.	19.6.2017	16.54	9 min. 30 sek.	3
2.	19.6.2017	17.20	7 min. 37 sek.	3
3.	19.6.2017	17.27	5.min. 28 sek.	2
4.	13.7.2017	11.50	3 min. 13 sek.	2

Aineiston laadukkuutta tavoittelimme sillä, että mietimme jo ennalta, kuinka pääteemoja voidaan haastattelutilanteessa syventää. Hirsjärvi & Hurme (2000, 184) muistuttavat, että teemahaastattelu ei ole vain pääteemojen esittämistä, mutta tarvittaviin lisäkysymyksiinkään ei aina voida ennalta varautua. Mielestämme haastattelujen laatua paransi se, että meitä oli kaksi haastattelijaa sekä suunnittelemassa että toteuttamassa haastatteluita, joiden jälkeen molemmat haastattelut purettiin ajallisesti nopeasti. Haastateltavien lukumäärän jäädessä vain kymmeneen emme luonnollisesti voi tehdä kovin kattavia yleistyksiä ilmiöstä, joten tämä seikka saattaa vaikuttaa työmme luotettavuuteen. Katsomme kuitenkin otantamme sopivaksi suhteutettuna yleisesti vaadittuun opinnäytetöiden haastatteluaineistojen kokoon. Lisäksi kulloisenkin haastattelupaikkamme valinta autenttisena kokemusympäristönä lisää opinnäytetyömme laatua ja luotettavuutta.

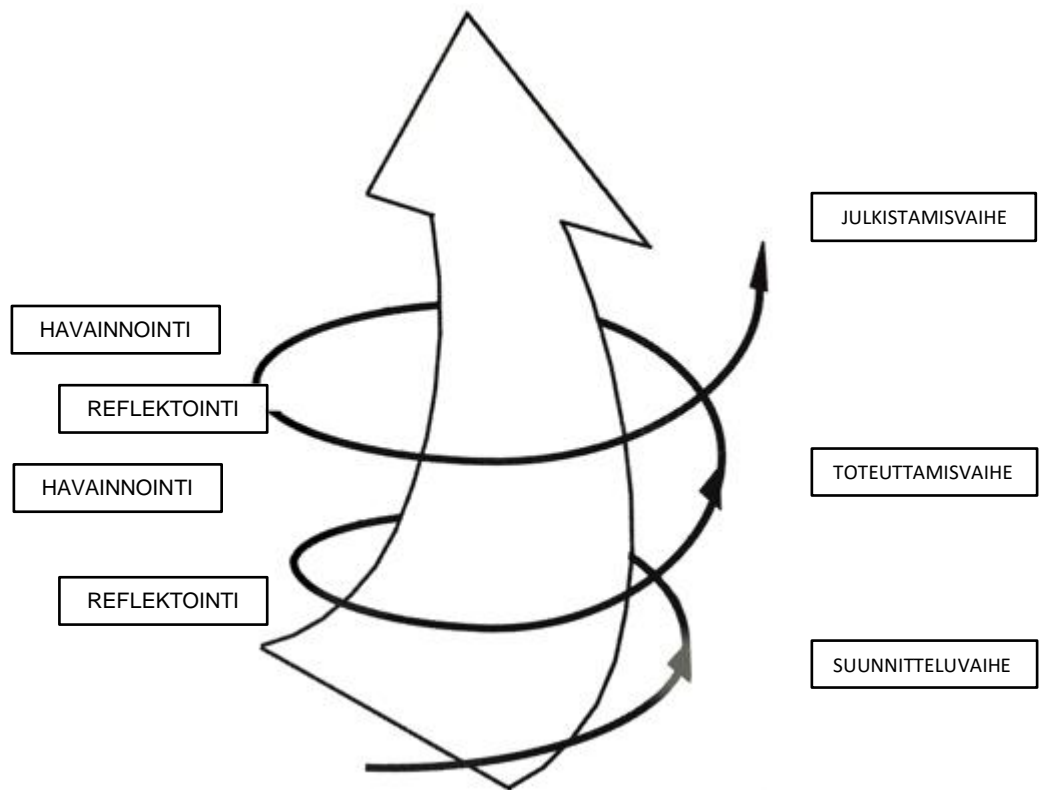
#### 6.4 Aineiston analysointi

Lähdimme analysoimaan tutkimusaineistoa tutkimuskysymyksen ja sen alakysymysten näkökulmasta jäsentäen käsitteiden avulla merkityskokonaisuuksia ja tehden tulkinnoista synteesejä. Tässä mielessä sisällönanalyysimme on esimerkki aineistolähtöisestä analyysistä (Tuomi & Sarajärvi 2012, 101). Koska opinnäytetyömme on kuitenkin aineistoltaan

varsin suppea ja käytämme aineistonkeruumenetelminä sekä haastatteluita että havainnointia, olemme muokanneet analyysitapamme meille sopivaksi lähelle hanke- ja kehittämistoiminnassa käytössä olevaa syklistä selvitystapaa. Deduktiivinen, edeltäviin tutkimustuloksiin pohjaava logiikka analysoinnissa ei sovellu opinnäytetyöhöme etenkään siitä syystä, että vahvaa olemassa olevaa tutkimusaineistoa aiheesta ei juurikaan ole. Niin ikään päättely yleisestä yksityiseen ei käy yhteen tutkimuskysymyksemme kanssa. Emme myöskään valinneet survey -tyyppistä lomakehaastattelutapaa aineiston keruuseen. Induktiivisen päättelyn johtaminen yksityisestä yleiseen kuvaa paremmin työtämme. Kuitenkin, kuten Martti Grönfors (2011, 17) toteaa, ”puhtaan” induktion mahdollisuus on kyseenalaista, joten tämä opinnäytetyömme vastaa parhaiten abduktiivisen päättelyn avulla tehtävää analyysia.

Abduktiivisen päättelyn valikoituminen työhön tapahtui paljolti niiden johtolankojen perusteella joita kokemuksellinen ja itsereflektioiva työtapamme meille tuotti. Sukkuloimme siis varsin luontevasti tutkimusprosessissa löytäen myös ristiriitaisuuksia etukäteisolettamuksillemme ja käyttäen omaa intuitiotamme analyysin tulosten muodostuksessa. Haastatteluiden aikana huomasimme, että havaintomme keskittyivät tiettyihin seikkoihin ja haastateltavien kokemuksiin, joita sitten veimme eteenpäin uskoen niiden tuottavan uutta aineistoa selvitykseen. Otimme työhön kuitenkin mukaan myös kvantitatiivisen sisällönanalyysin keinoja, kuten aineiston ryhmittelyä ja luokittelua taulukoin, sillä se oli meille luonteva tapa päästä liikkeelle puretun aineiston hallinnassa. Toivoimme sen myöskin antavan ilmiölle kiinnostavaa käsitteellisyyttä ja tihentävän sen kuvausta (Eskola & Suoranta 2003, 164–165).





KUVIO 1. Prosessin eteneminen.

Tämän kaltaisen opinnäytetyön jatkuvaa reflektoinnin ja havainnoinnin eteenpäin pyrkivää toimintaa kuvaa spiraalinen malli (kuvio 1.), jossa havainnollistuu sekä kehittämistyössä että hankemaailmassakin tuttu kehämäinen etenemistapa. Tämä tapa näyttäytyi meille opinnäytetyön tekijöille erittäin vahvasti toteuttamisvaiheen sisällönanalyysissa, jossa ryhmittelyn ja luokittelun tulkinta ohjasi meitä edelleen etsiytymään ja palaamaan takaisin tutkimuskysymyksen muotoiluun. Palaaminen perusteisiin ja lähtökohtiin vakiinnutti tavoitteitamme ja koko opinnäytetyön tarkoitusta, mutta kieltämättä aiheutti myös sekaannusta ja paikoin hätäntymistäkin prosessin pitkittyessä.

Analyysitapamme oli vahvasti ymmärtämiseen perustuva lähestymistapa. Kuten Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2015, 224) edellyttävät, valitsimme ymmärtämisen siksi, että koimme sen parhaiten tuovan vastauksen tutkimuskysymykseen ja tukevan päätelmien tekoa. Haastattelujen pohjalta muodostimme teemoihin jaetun, luokitteluun perustuvan pelkistämisen-, ryhmittely- ja abstrahointitavan (Tuomi & Sarajärvi 2012,

108–113). Kuuntelimme kaikki neljä haastattelua, jonka jälkeen yhdistelimme samaa asiaa tarkoittavat aineistot ja käsitteet eri ryhmiinsä. Aineiston pelkistämistä ohjasi tutkimuskysymys alakysymyksineen.

Vaikka laadullinen tutkimus ei sitä vaadi, koimme silti tärkeäksi todeta joitakin tiettyjä yleistyksiä. Niistä saimme laadittua synteesejä, jotka tukivat tutkimuskysymyksemme alakysymyksiä. Ryhmittelyssä etsimme haastatteluaineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, jotka yhdistelimme eri luokiksi, jolloin aineisto tiivistyi ja saimme paremmin kuvauksia tutkittavana olevasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2012, 110–111). Ryhmittelyvaiheessa myös laskimme, kuinka monella haastateltavalla joku tietty aihe esiintyi heidän puheessaan. Yhdistimme ne liitteenä olevaan luokittelun taulukkoon (liite 5.). Tässä vaiheessa abduktiivinen analyysitapa osoittautui meille hyödylliseksi. Johtolankoja seuraamalla pystyimme etsiytymään sille aineiston alueelle, joka oli vähällä jäädä meiltä huomaamatta. Lisäksi analyysivaiheessa jouduimme tekemään neljä erilaista taulukkoa, ennen kuin saimme haastatteluiden tuloksina tulleet käsitteet ryhmiteltyä alakysymyksiä vastaaviin luokkiin. Kuitenkin on todettava, että useat vastaukset sopivat moniin tekemiimme luokkiin juuri kokemuksellisen luonteensa takia. Mainittakoon tässä vielä oma kokemattomuutemme tutkimuksen tekijöinä.

Luokittelun taulukossa (liite 5) on merkittynä vasemmalla pelkistetty ilmaus, joka on suora lainaus haastateltavan lauseesta tiivistettynä tai suorana hieman pidempänä sitaattina. Nämä ilmaukset on jaoteltu 13 alaluokaksi, jotka puolestaan sisältyvät neljän yläluokan alle. Yläluokat vastaavat tutkimuskysymyksiemme alakysymyksiä; luontokokemukset, mielipaikat, osallisuuden kokemukset ja toiminnallisuuden kokemukset. Poikkeuksena oli luokkana oleva toiminnallisuus, joka nousi esiin omaksi luokakseen ollen ensin osana osallisuutta haastatteluja purkaessamme. Katsoimme, että näistä saamme muodostettua vetovoimatekijät - pääluokan, mikä on riittävä, sillä aineistomme koko oli sen verran suppea. Varsinainen tutkimuskysymyksemme jakautuu siis kaikkiin näihin luokkiin ja pitää sisällään jokaisen luokan ilmaukset.

## 7 SELVITYKSEN TULOKSET

Analyysin tulokset vastaavat tutkimuskysymykseemme Tiirismaan luontoalueen vetovoimatekijöistä: kävijöiden luontokokemuksista, heidän mielipaikoistaan ja osallisuuden kokemuksistaan Tiirismaan luontoalueella. Lisäksi haastatteluista nousi osallistujien puolelta ehdotuksia Tiirismaan luontoalueen kehittämisideoiksi.

Koska kerätty aineisto ja haastattelutokset ovat suhteellisen pienet, emme pyri löytämään haastatteluvastauksista varsinaisia yleistyksiä. Käyttämämme abduktiivinen analyysitapa antoi kuitenkin meille osittaisen mahdollisuuden luokitteluun, jota käytämme hyväksemme tulosten esittelyssä. Luokittelun taulukko (liite 5) näkyy liitteenä. Synteesien laadinnan avuksi ja selvityksen tulosten saamiseksi poimimme haastatteluista tämän taulukon avulla esimerkeiksi puhesitaatteja.

Esittelemme selvityksen tulokset tutkimuskysymysten avulla käsitellen ensin kävijöiden luontokokemuksia, sitten mielipaikkoja ja osallisuuden kokemuksia. Näistä kaikista muodostuu varsinaisen päätutkimuskysymysenvastaukset, eli Tiirismaan luontoalueen kokemukselliset vetovoimatekijät.

### 7.1 Tiirismaan luontoalueen kävijöiden luontokokemukset — hyvän elämän ja hyvinvoinnin tuntemukset

Erik Allardtin hyvinvointiteorian mukaiset oman itsen kokemukset, joihin mm. Mervi Taka-aho (2005, 7) viittaa, voidaan mielestämme liittää myös mielipaikkaan, mielipaikkatuntemukseen, elpymiseen, lumoutumiseen, moniaistisuuteen sekä itse valittuun osallisuuteen toisista (vrt. subjektiivisuus, Leino 2006, 205–207). Toisaalta, jos Allardtin kuvaamat hyvinvoinnin osa-alueet eivät kaikilta osin ole tyydytetyt, voitaisiinko luontokokemusten kautta auttaa ihmistä vahvistamaan hyvinvoinnin osa-alueita ja saavuttaa hyvän elämän kokemus sekä tunne oman elämän hallinnasta?

### 7.1.1 Hyvän elämän tuntemukset ja elpyminen

Hyvän elämän kokonaisuus rakentuu siitä missä määrin elämässä toteutuvat mielekkyys, tyydyttävyyys, sisäisen ja ulkoisen tasapaino ja etenkin luontosuhde (Launonen & Puolimatka 1999, 38, 40—42). Liikkuessaan luonnossa ihmisen olotila kohenee psyykkisen kuormittavuuden vähentyessä ja tapahtuu elpymistä. Aistihavainnot, esteettiset kokemukset, turvallinen luontoympäristö ja toisinaan yksinolo vahvistavat elpymiskokemusta. (Salonen 2010, 61; Tourula ym. 2014, 29; Arvonen 2015, 70). Rauhoittuminen luonnossa auttaa palautumaan stressistä ja antaa lisää hyvän elämän tuntemuksia. Tätä mieltä oli osa vastaajista sekä aikuisten että lasten osalta:

*”Joo, tai mul yleensä on se, et lähtee vähäks aikaa vaan käppäilemään, ja sit vaik kiertää Pikku-Tilkin ympäri, niin se rauhoittaa aika paljon mieltä...”*

*”Lapset yleensä, vaikka oliskin vähän känkkäränsä, niin vähän aikaa, kun ollaan ulkona, niin se fiilis paranee.”*

Näissä vastauksissa näkyy useampikin kokemuksellinen tekijä: moniaistisuus, elämyksellisyys ja elpymisen tunne, jotka yhdessä edesauttavat hyvän elämän tuntemuksia.

Aikuiset vastaajat myös kokivat luonnon arvon hyvän elämän tuottajana kasvaneen iän myötä:

*”...no ehkä nyt tässä, kun on tullu ikää vähä enemmän, tääl on kiva mennä tääl maastossa.”*

*”...niin ja lapset kasvanu niinku silleen, että pääsee menemäänkin.”*

### 7.1.2 Moniaistisuuden kokemukset

Aistit välittävät aivoille tietoa ihmisen ulkoisesta ja sisäisestä ympäristöstä. Luontoympäristössä voimme käyttää kaikkia aistejamme luonnon kokemiseen sekä hyvinvointivaikutusten tulkintaan. Katsoessamme vihreää luontoa, vähennämme samalla stressiä sekä vihan ja ahdistuksen tunteita. Aaltojen kohinan kuuleminen rentouttaa, hajut palauttavat

muistoja ja vaikuttavat voimakkaasti tunteisiin. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 7, 10, 25, 30.) Moniaistinen luontokokemus voi olla ainutkertainen joka intensiteetillään ja laadullaan saattaa muuttaa meitä (Alhojärvi 2016, 104–10). Luontokokemukset yhtäkkisenä puheenaiheena osoittautuivat silti toisinaan hankaliksi keskustelunaiheiksi:

*”Moniaistisuutta ei ole ennen tullut ajateltuakaan.”*

*”Ei oo hirveesti tullu kiinnitettyä huomiota.”*

Kuitenkin äänien ja sen vastapainona äänettömyyden kautta asia alkoi hahmottua:

*”Luonnon äänet ja semmonen rauhoittuminen...”*

*”Kuulla linnun ääniä.”*

*”Onko äänet? Äänettömyys? –On. Luonnon äänet.”*

Myös raitis ilma, rauhoittuminen ja polkuja pitkin kävely liitettiin miellyttävinä tuntemuksina luontokokemukseen:

*”Eee...raikas ilma ja sitten se...emmä tiä.”*

*”...ja raitis ilma.”*

*”Kyl se sellanen rauhallisuus...pääsee tonne polkuja pitkin kävelemään.”*

*”Semmonen rauhoittuminen.”*

## 7.2 Tiirismaan luontoalueen kävijöiden mielipaikat — vesi, tilan tuntu, läheisyys; tätä kaikkea löytyy Tiirismaalta

Moniaistisuus sekä niiden kautta koettu elämys edellä kuvattujen luontoelementtien kautta synnyttävät ihmisessä kokemuksen, ja tietoisuus kokemuksen aikaansaamasta tuntemuksesta vaikuttaa mielipaikan muotoutumiseen. Parhaimmillaan mielipaikassa käynnistä voi tulla osa arkea sen hyvinvointia lisäävän vaikutuksen vuoksi. (Salonen 2010, 89.; Arvonen 2015, 106.)

Monet haastateltavistamme olivat konkareita Tiirismaan kävijöitä. Paikat tunnettiin ja mielipaikkojakin löytyi, vaikka ei välttämättä aivan täsmällisiä kiviä eikä kantoja. Tiirismaalta ei kuitenkaan ihan kaikkea löydy, ainakaan vielä. Luonto ei sellaisenaan osoittautunut olevan kaikille mieluisin paikka viettää aikaa:

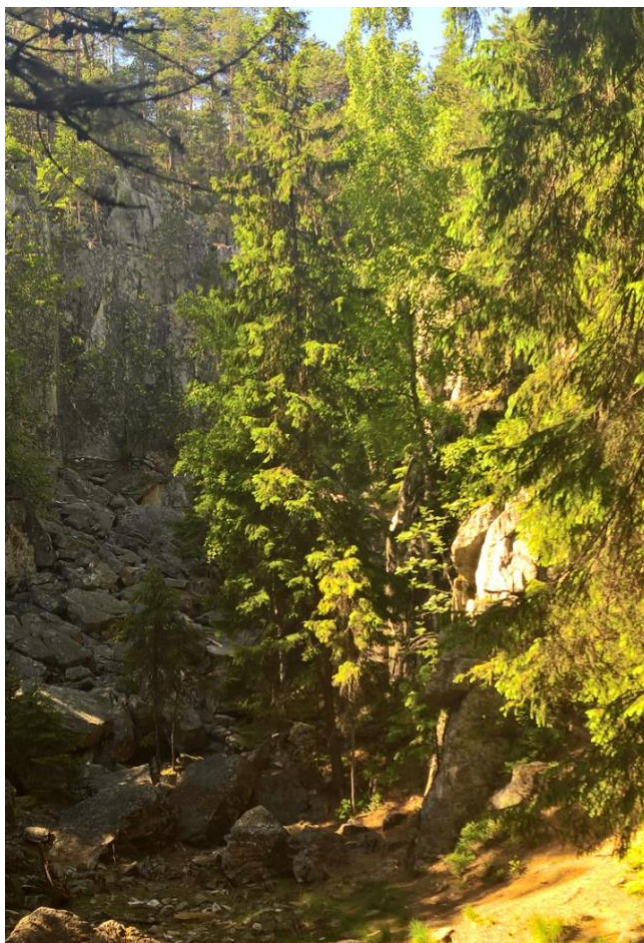
*”No ei tää tällanen paikka sovellu mejän tarkotuksiin sillä tavalla et vois pitää kivaa tai jotain sellasta...vähä tultiin kattomaan.”*

*”Joku mökkityyppinen paikka missä nyt ois vielä sillein, et siinä ois vesi ja tällain...ei nyt avoluontoon viitti päiväksi tulla seisoskeleen.”*

Jotakin vetävää paikassa kuitenkin myös edellisen nuoren vastaajan mielestä taisi olla, koska uteliaisuus ja vaihtelunhalu olivat voittaneet kauppakeskuksessa käymisen. Edellisestä käynnistä oli aikaa neljä vuotta, ja vakiintunut parisuhde, työpaikka sekä halu palata aiemmin koettuun elämykseen saivat jalkautumaan metsään ja etsimään vaihtoehtoa koetulle tylsyydelle ajatuksella: ”vaihtelu virkistää”. Vaikka tavoite metsään lähtemiselle ei ollutkaan etukäteen tarkkaan määritelty, nuorten aikuisten toiminnan pohjalta löytyy Salosen (2010, 52) määritelmä myönteisen olemisen kokemuksesta:

*”Me vaan tultiin katteleen näitä paikkoja...tää oli täs lähellä... ei mitään erityistä... vähä tultiin kattomaan...täs tää nyt on.”*

### 7.2.1 Korkeat paikat ja maaston monimuotoisuus



KUVA 1. Pirunpesän louhikkoa Tiirismaalla

Tiirismaan luonnonsuojelualueen Pirunpesän louhikko (kuva 1) ympäristöineen on harvinainen ja kaunis, ja monelle vastaajallemme selvä mielipaikka:

*”Pirunpesän korkein kohta.”*

*”No varmaan tuolla se...(Pirunpesä) kun kiipee sinne ylös...niin pitkälle kun pääsee ilman mitään varusteita.”*

Maisema on visuaalinen, jokaisen oman kokemusmaailman kautta hahmotettu psykologinen ja sosiaalinen kokonaisuus (Tyrväinen, Silvennoinen & Uusitalo 2014, 99). Korkeisiin paikkoihin liittyy kuitenkin paitsi maisemallinen kokemus, myös liikunnallinen ponnistus ja osallisuuden tunne toiminnan kautta. Korkeat paikat fyysisine ponnisteluineen voivat antaa lähtökohtia eheyttävälle minäkokemukselle,

jolloin mielipaikka koetaan elvyttävänä (Salonen 2005, 81). Vaihteleva maasto houkuttelee kävijöitä juuri Tiirismaalla:

*”Kangasmaastossa on kiva liikkua.”*

*”...mut niinku se, et pääsee tonne polkuja pitkin käveleen...vaihteleva maasto.”*

## 7.2.2 Veden äärellä ja istumapaikat

Vesi on monelle mieleinen elementti, joka vetää puoleensa sen rauhoittavan ja elvyttävän vaikutuksen vuoksi (Särkkä ym. 2013, 7, 10, 25, 30). Näin myös Tiirismaalla:

*”Se on se vesi...vesielementti tekee paljon... se on sillain rauhoittava.”*

*”Mul yleensä on se et lähtee vaan vähäks aikaa käppäileen...vaik kiertää just ton Pikku-Tilkin ympäri niin se rauhoittaa aika paljon mieltä.”*



KUVA 2. Iso -Tiilijärven ranta-aluetta Tiirismaalla

Isommalla porukalla oltiin tultu nautiskelemaan maisemista ja luonnosta. Pikku-Tiilijärven, Keski-Tiilijärven ja Iso-tiilijärven (kuva 2) maisemat miellyttivät monen kävijän silmää. Koska kokemusten hakeminen pidensi tiettyssä paikassa olemista, silloin istumapaikkojen tarpeellisuus etenkin veden äärellä korostui:



*“Joo onhan täällä useampikin paikka just tämmösii pikkusia poukamia eli näitähän on paljo ja...mut enemmän ehkä tulee oltua tossa Pikku-Tilkillä ja keski-Tilkin siinä...siinähan on paljo semmossii istumapaikkoja, mis pystyy oleen...”*

### 7.2.3 Lähiluonto

Kirsi Salonen (2010, 54–56) näkee luontokokemusten ensimmäisenä merkittävänä tekijänä turvallisuuden tunteen. Eksyminen tai sen pelko voi vähentää turvallisuutta. Lähiluonto ja tietoisuus siitä, että kävijällä on tietoa missä hän liikkuu, vähentävät merkittävästi eksymisen mahdollisuuksia. Martin Buber (1993, 16, 30–31) viittaa luonnon ja ihmisen yhteyden katoamiseen, jolloin me ahdistumme, stressaannumme ja kärsimme mielenterveyden pulmista. Tästä johtuen turvalliseksi koettu lähiluonto on ensiarvoisen tärkeä paikka luontokokemusten saavuttamiseksi kaiken ikäisten ihmisten parissa ja kaikissa yhteiskuntaluokissa. Kaikki haastatelluistamme asuivat lähellä Tiirismaata, ja he pitivät sitä tärkeimpänä syynä sille miksi olivat tulleet juuri sille luontoalueelle:

*“Lähellä kotia.”*

*“...niin, jotenkin jos ajattelee, että tää on kumminkin selkeesti sellanen lähiretkeilypaikka...”*

Lähiluonto on avainasemassa erityisesti lasten ja ikääntyvien liikunta- ja toimintakyvyn tukemisessa, mutta tietysti kaikilla ikäryhmillä, sillä myönteiset terveys- ja hyvinvointihyödyt ja palautuminen arjen rasituksista edellyttävät toistuvaa luontokokemusta, jolloin lähiluonnolla on suuri merkitys. (Tyrväinen ym. 2014, 257–259.) Useat kävijät myös tuntuivat tuntevan maaston ennestään:

*”Osataan reitit jo kouluajoilta.”*

### 7.3 Tiirismaan luontoalueen osallisuuden ja toiminnallisuuden kokemukset – hyvä elämä, omat ja yhteiset tarpeet

Ihmisten ulkoilumotiivit vaihtelevat niin ajan, paikan kuin tilanteidenkin mukaan. Osallisuus luonnossa ja luonnosta lujittaa läheisten, ystävien ja

itsen yhteenkuuluvuuden tunnetta (Hallikainen ym. 2014, 36–40).

Osallisuutta voidaan kokea myös muiden luonnossa liikkujien kanssa, joita yhdistää saman henkisyys, yhteisyys sekä sosiaaliset kokemukset.

Lähiseudun luontoympäristössä liikkuvat ihmiset tapaavat toisiaan ja lisäävät näin sosiaalisia siteitään ja yhteisöllisyyttä. (Tourula ym. 2014, 36.)

### 7.3.1 Kävijöiden osallisuuden kokemukset

Osallisuuden kokemuksiin oli vaikea saada suoria vastauksia. Joko haastattelijat kokemattomuudessaan eivät osanneet johdatella kysymyksiä oikeisiin suuntiin, alan käsitteistö oli haastateltavana oleville epäselvää tai sitten asiaa ei yksinkertaisesti oltu mietitty:

*”...ei oo hirveesti tullut kiinnitettyä huomiota.”*

Kuitenkin eräs kävijä ilmaisi asian mielestämme hienosti ja vastauksessa yhdistyykin sekä moniaistisuuden kokemus, elämyksellisyys että osallisuuden kokemus osana luontoa:

*”Kävellessä stressi helpottaa. Sit alkaa miettiä mitä näkee ympärillä, eikä niinkää keskity siihe omaan stressialueeseen.”*

Osallisuus yhteisöllisenä kokemuksena oli monelle helpompi hahmottaa. Kerrottiin, että luonnossa liikuttiin sekä yksin että koiran kanssa kahdestaan, mutta myös perheen kanssa tai jopa isommalla joukolla:

*”Yleensä isovelin kanssa kahdestaan.”*

*”Mä käyn ihan molemmissa. Joskus on kiva käydä yksin, vaikka koiran kaa ihan kahdestaan.”*

*”Isommalla porukalla grillaamassa.”*

### 7.3.2 Kävijöiden toiminnallisuuden kokemukset

Kysymys osallisuuden kokemuksesta luonnossa ei oikein auennut tarkoittamallamme tavalla ja näyttäytyikin usein toiminnan kautta ymmärrettävänä kokemuksellisenä tekijänä yhdessä tekemisen ja yhdessä

liikkumisen muodossa. Monipuolinen lähiluontoympäristö on hyvä rakennustekijä luomaan kestäväää ja viihtyisää asuinalueita. Se tarjoaa ihmisille paljon mahdollisuuksia toteuttaa omiin arvoihin sopivaa elämäntapaa sekä antaa mahdollisuuksia löytää uusia elämyksiä lähiluonnosta kuormittamatta luontoa. (Heikkilä & Kirveenummi 2013, 13.) Toiminnallisuuden kokemukset jakautuivat luokittelun taulukossa (liite 5) näkyviin alaluokkiin: evästelyyn, yleiseen retkeilyyn, liikunnalliseen toimimiseen sekä luontokokemusten tallentamiseen. Nämä kokemukset limittyivät toisiinsa samoissa lauseissa, joten esittelemme ne tässä yhdistettynä yhteiseen käsitteistöön. Fyysistä kyvykkyyttä harrastivat etenkin haastattelimamme nuoret:

*”Yleensä lenkillä...”*

*”Kiipeillessä saa käyttää omaa luovuutta.”*

*”...kiipeillään just ja jos on sattunu kamera mukaan, niin otetaan sit kuvia tai sit kännykällä.”*

Retkeily perheen kanssa, ruokakokemuksiin liittyvät vetovoimatekijät sekä sienestys ja marjastus ovat suomalaisille metsässä kävijöille tärkeitä:

*”On tuolla aina grillipuita...mahdollisuus niinku grillata. Sitten sienestämässä on niinku...sienestysmaastoo on ja sitten marjoja.”*

*”Lasten suosikki on et pitäis olla evästä.”*

Jo aikaisemmin mainittu valokuvaaminen esiintyi virkistävänä harrastuksena, josta voi olla hyötyä myös toistuvan kontaktin syntymiselle luontoon. Maisemakokemus linkittyy mielipaikkoihin, sillä valokuvausta harrastetaan Tiirismaalla ainakin osittain juuri kauniiden maisemien vuoksi:

*”Tossa, näätsä ton ihmeen paikan (osoittaa Pirunpesää)... niin siellä on hyvä ottaa kuvia.”*

*”Tultiin tänne, kun tiedettiin et tääl on hyvät maisemat, niin kuvattiin...”*

Kauniit ja monimuotoiset maisemat sekä valon ja varjon leikittely metsässä houkuttelevat vaikka iltakävelylle kameran kanssa Tiirismaan metsiin (kuva 3). Tämän havaitsimme myös oman kokemuksemme kautta.



KUVA 3. Metsäpolku Tiirismaalla Pirunpesän luonnonsuojelualueella

## 8 YHTEENVETO JA POHDINTA

Pyrkimyksemme oli kiinnittää opinnäytetyö vahvasti käytäntöön ja työelämään, eli tässä tapauksessa olla tukena Mennään metsään - hankkeelle Tiirismaan luontoalueen kehittämisessä. Tavoitteemme oli haastatteluiden ja oman havainnointimme perusteella saada selville Tiirismaan luontoalueen kokemuksellisia vetovoimatekijöitä kävijöiden luontokokemusten, mielipaikkojen ja osallisuuden kokemusten kautta. Välillisenä tavoitteenamme oli myös saada tietoa alueen asukkaiden näkemyksistä alueen kehittämiseksi, jota voidaan hyödyntää Hollolan aluekehittämistyön jatkokehittämisessä. Toivomme, että opinnäytetyöstä olisi hyötyä niin kunnan asukkaille kuin matkailijoille, ja että se tukisi samalla Tiirismaan alueen luontomatkailun edistämistä.

### 8.1 Tiirismaan luontoalueen kokemukselliset vetovoimatekijät

Pääkysymyksenämme olivat Tiirismaan luontoalueen kokemukselliset vetovoimatekijät, jotka jäsentyivät edellä tuloksissa olleiden alakysymysten mukaisesti. On todettava, että emme välttämättä saaneet suoria vastauksia alakysymyksiin oleviin tutkimuskysymyksiimme.

Haastatteluiden vastauksissa esiintyivät kuitenkin tietyt teemat ja niitä osittain jopa tukevat vastakkaiset mielipiteet vahvistivat näkemyksiämme.

Haastatteluiden tuloksissa toistuivat kävijöiden maininnat siitä, kuinka hienoa on, että näin lähellä kaupunki- ja taajama-aluetta on tällainen monimuotoinen luontoalue. Lähiluonnon merkitys siis korostuu tuloksissamme. Tiirismaan luontoalue tuntuu hyödyttävän paitsi Hollolan kuntalaisia myös lähellä olevan Lahden kaupungin asukkaita.

Vaikka osallisuuden tunne oli haastateltavillemme vaikeasti hahmotettava käsite, pidämme sitä kuitenkin tärkeänä taustatekijänä tässä opinnäytetyössä. Osallisuus esiintyy ikään kuin johtolankana omien havaintojemme pohjalla, joita tulkitsemalla voisimme päästä havaintojemme ”taakse”, kuten Pertti Alasuutari (2011, 78) tämän vaikeasti hahmoteltavan empiirisen ongelman esittää. Osallisuus luonnossa

kiinnittyy moniaistisuuteen ja luontokokemuksen elämykselliseen puoleen, mutta myös laajemminkin hyvän elämän kokemiseen. Haastatteluiden ja havaintojemme pohjalta se näyttäytyi perheillä yhdessä liikkumisena, totuttamisena ja opettamisena luonnossa liikkumiseen osana lasten kasvatusta. Tämä kiteytyi hyvin erään äidin vastauksessa:

*”Meill on näit kiusattu pienestä pitäen, mut kyl sen sit niinku huomaa et kun ne rupee ite tekeen valintoja et kyl se lähtee sinne (luontoon) sit itekki.”*

Siksi myös niin vaikeasti määriteltävä mielipaikka olisi luontokävijälle tärkeä havainto, sillä sitä kautta saatta syttyä kipinä luontoon ja siellä viihtymiseen. Alla olevassa kuviossa (kuvio 2) on kuvattuina luonnon vetovoimatekijöiden pääelementit. Me näemme tämän syklin merkityksellisenä, koska osallisuus luonnossa voisi olla myös yksinäisyyttä sekä syrjäytymistä lieventävä tekijä nyky-yhteiskunnassa. Tähän ajatukseen liittyen näemme erityisesti Tiirismaalla monimuotoisen luonnon ranta-alueineen sen suurena vetovoimatekijänä.



KUVIO 2. Vetovoimatekijöiden pääelementit

Koska aihepiiri oli meille opinnäytetyön tekijöinä ja sosiaalialan opiskelijoina tärkeä, halusimme tietopohjassa korostaa juuri sosiaalipedagogista puolta ilmiössä. Olisimme mielellämme halunneet enemmän vastauksia osallisuuden tuntemuksiin luonnossa. Omien havaintojemme perusteella todella moni Tiirismaan luontokävijä oli kuitenkin liikkeellä liikunnallisten kokemusten (juosten tai sauvakävelen) takia, keskittyen enemmänkin luonnon fyysisiin terveysvaikutuksiin. On surullista, että niin moni sulkee moniaistisuuden kokemuksen pois keskittymällä omaan itseen ja musiikin kuunteluun sen sijaan, että huomaisi luonnon tarjoaman laajemman sekä kehoa että mieltä ravitsevan aistimaailman. Tällaiseen pakonomaisesta toiminnasta vapaana olemiseen, josta Marttila (2016,176) kertoo, saattaa toki liittyä nykyajan tehokkuuden ja tuloksellisuuden ajattelu, mutta osin myös uskalluksen ja heittäytymisen puute.

Tiirismaalla sekä Pirunpesän metsäisillä alueilla, mutta vielä vahvemmin Soisalmensuolla (kuva 4), luonnonäänien kaksijakoisuus: äänettömyys ja äänellisyys antavat mahdollisuuden aktiiviseen vaikuttumiseen luonnossa, juuri siihen kokonaisvaltaiseen ainutkertaiseen keholliseen ja mielelliseen prosessiin, johon sekä Alhojärvi (2016, 12) että Meriläinen (2016, 38) viittaavat. Tämä kaksijakoisuus tuli ilmi myös osassa haastatteluita, etenkin lapset kokivat äänimaailman ja toisaalta äänettömyyden tunteisiin vaikuttavana. Sama moniaistisuuden kokemus hahmottui omassa havainnoinnissamme. Salosen (2010, 66–67) mainitsevat turvallisuuden ja pysyvyyden tunteet tukevat juuri näitä aistikokemuksia ja auttavat rentoutumisessa. Nämä kokemukset voisivat myös sosiaalipedagogiselta kannalta olla avaimia ihmisen muutokseen kohti parempaa elämää.





KUVA 4. Soisalon suoaluetta Tiirismaalla

Haastattelujen sekä oman havainnointimme pohjalta Tiirismaan eräänä valttikorttina näyttäisi olevan maaston vaihtelevuus ja luonnon monimuotoisuus. Tiirismaalta löytyy todellisia vaihtoehtoja sekä rauhalliseen oleskeluun että toiminnalliseen liikuntaan. Tämän huomasimme käytännössä, sillä haastatellut olivat ikäjakaumaltaan hyvin eri ikäisiä. He, sekä muut havaitsemamme käyttäjät liikkuvat luonnossa monin eri tavoin. Joku nauttii koskemattoman luonnon tunnusta, kun taas toinen lähtee luontoon turvallisten reittien ja mahdollisten muiden palveluiden houkuttamana. Luonnossa liikkuvien moninaisuus olisi tulevaisuudessakin otettava huomioon. Tämä aiheuttaa luonnon uusille käyttötavoille haasteita. Esimerkiksi kasvava maahanmuuttajaperheiden määrä tulisi ottaa huomioon, ja selvittää minkälaisia luontopalveluita he haluavat ja miten heidän kokemuksiaan voitaisiin hyödyntää suunnittelussa. He ovat kulttuuritaustaltaan kuitenkin eri asemassa kuin me suomalaiset joista suurin osa on tottunut liikkumaan metsässä



luontevasti. (Heikkilä & Kirveennummi 2013, 16; Tyrväinen ym. 2014, 259). Tiirismaan luontoalueen suunnittelussa tämä kannattaa huomioida.

## 8.2 Selvityksen arviointi ja hyödynnettävyys

Suunnitelmaseminaarimme oli keväällä 2017. Olemme saaneet opinnäytetyöstä palautetta niin ohjaavalta opettajaltamme kuin vertaisarvioijilta. Prosessi on ollut aika hidas ja pitkä, mutta elämässä sattuu ja tapahtuu myös ennakoimattomia asioita, jotka täytyy hyväksyä osaksi tavoitteellista työskentelyä. Tavoitteenamme on siis ollut selvittää Mennään metsään -hankkeelle sekä Hollolan kunnalle Tiirismaan luontoalueen vetovoimatekijöitä, ja niissä olemme mielestämme onnistuneet, vaikkakaan käyttämämme käsitteet (luontokokemus, mielipaikka ja osallisuus) eivät aina suoraan antaneet vastausta kysymäämme. Tästä kummunneet haasteet analyysivaiheessa aiheuttivat pitkän ja perusteellisen prosessin asettaen kysymyksiä millaisella menetelmällä lähestymme ja käsittelemme aihetta, sekä miten saamme sen selkeästi esitettävään muotoon. Henkilökohtaisella tasolla osasimme ottaa sopivasti etäisyyttä opinnäytetööhön.

Havainnointia mietimme aluksi hyvin laajasta näkökulmasta, mutta päädyimme lopulta nykyiseen versioon, jossa omat havaintomme joko vahvistivat tai vähensivät haastatteluissa esille tullutta aineistoa tai saattoivat antaa aihetta myös johdattelulle jatkokysymyksineen. Luokittelun tiimellyksessä huomasimme, että haastattelukysymysten kautta esiin nousseiden tulosten perusteella jouduimme hieman painottamaan tutkimuskysymyksiä toisella tavalla. Luokittelussa esiin nousseet tulokset (liite 5) luontokokemuksista, mielipaikoista ja osallisuuden kokemuksista jäsentyivät pysyviksi ja vastasivat tutkimuskysymykseemme Tiirismaan luontoalueen kokemuksellisista vetovoimatekijöistä totuudenmukaisemmin.

Purimme haastattelujen tulokset teema-alueittain. Selvityksessä tuli ilmi laajemmalla tasolla luonnon vetovoimatekijöiden (kuvio 2) merkityksellisyys osana suurempaa käsitteistöä, metsäsuunnittelua. Siksi

tämän kaltainen kävijäpalautteen liittäminen osaksi luonnonsuojelualueitten sekä yleisemmin retkeily- ja virkistysmetsien systemaattista suunnittelua olisi paikallaan. Vaikka aitoja monikäyttömetsiä ei Suomessa vielä kovin paljon ole (Löfström, Hujala, Pykäläinen, Tikkanen & Faehnle 2014, 214), voitaisiin mielestämme juuri Tiirismaan metsien osallistavaan suunnitteluun yksittäisien kansalaisten ja erilaisten sidosryhmien avulla saada lisää etenkin selvityksessämme keskiössä olevaa kokemuksellista hyvinvointinäkökulmaa. Elpymisen ja myönteisten terveysvaikutusten sekä hyvinvointihyötyjen takaaminen kansalaisille nousee tulevaisuudessa kansantaloudellisestikin tärkeään asemaan, jolloin Tiirismaan luontoalue lähimetsänä niin Hollolalaisille kuin Lahtelaisille kaupunkilaisille on huomattavassa asemassa koko Päijät-Hämeen alueella.

### 8.3 Selvityksen eettisyys ja tulosten luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä pyrimme tutkimuskysymyksemme ja sen alakysymysten avulla selvittämään Tiirismaan alueen kävijöiden luontokokemuksia. Nämä kysymykset ohjasivat koko opinnäytetyömme toteutusta, sen laadullista lähestymistapaa haastatteluineen ja sisällönanalyyseineen. Haastattelukysymykset ja tulokset valitsimme teemoitellen alakysymysten mukaisesti pitäen huolta siitä, että haastattelurunko oli sopivan joustava. Työn laatua edisti myös se, että me molemmat haastattelijat olimme ymmärtäneet haastattelurungon samalla tavalla. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184.) Jokaisen ihmisen oma kokemus on aina yksilöllinen tunne, joten myös opinnäytetyömme varsinaiseksi tutkimuskysymykseksi nousi: mitä ovat Tiirismaan luontoalueen kokemukselliset vetovoimatekijät? Tämä on jo lähtökohtaisesti hyvin subjektiivinen näkemys jokaisen haastateltavan kohdalla ja tulee ilmi heidän vastauksissaan.

Aihepiiri oli meille opinnäytetyöntekijöinä läheinen ja tärkeä, joten voimme toki katsoa sen tunneperäisyyden aiheuttavan subjektiivisia tulkintoja selvityksen tuloksiin. Toisaalta emme ole kumpikaan Hollolalaisia

ja Tiirismaan alue oli meille ennestään tuntematon. Lisäksi refleктоimme päiväkirjaan koko opinnäytetyöprosessin ajan omaa suhdettamme aiheeseen sekä haastatteluista ja havainnoista kummunneita tunteuksia suhteessa ilmiön käsitteisiin ja tekstiainekseen. Havainnoinin etuna luotettavuuteen pyrkimisessä todetaankin olevan suoran ja välittömän tiedon saamista yksilöiltä ja ryhmistä luonnollisissa ympäristöissä (Hirsjärvi ym. 2015, 213). Totesimme kuitenkin lopulta, että emme välttämättä saaneet yhdenpitäviä ja suoria vastauksia tietopohjaan perustuviin käsitteisiin, ongelmiin ja tutkimuskysymyksiin. Tietopohjassa esiintyneet oivalliset, mutta yleisesti vielä tuntemattomat käsitteet eivät muutu todeksi ihmisten kokemuspöirissä, ellei niitä kyetä jatkojalostamaan ja saamaan yleiseen tietoisuuteen. Tämä näkökulma antaakin aiheen mahdolliseen jatkotutkimukseen niin kehittämisehdotusten kautta esiin nousseiden ideoiden kuin osallisuuden ja luontokokemusten vaikuttavuuden osalta.

Tulosten toistettavuus tuskin olisi mahdollista ottaen huomioon opinnäytetyön laajuusvaatimukset sekä haastateltavien suhteellisen pieni otos. Työmme perustuukin sille, että yksilöiden kokemukset voidaan merkitystulkintojen kautta asettaa avarampaan kontekstiin arvoitusten ratkaisemiseksi (Alasuutari 2011, 53). Voidaan siis olettaa, että myös tässä tapauksessa tutkimuksen laajentaminen yksityisestä yleiseen antaa sille tarvittavan luotettavuuden. Haastateltavien valinta satunnaisesti vaikutti myös varmasti tulosten laatuun. Jos haastateltavat olisivat olleet sisätiloissa järjestetyssä haastattelutilanteessa, olisi sekin vaikuttanut tuloksiin eri tavalla. Samoin, jos he olisivat saaneet ennalta pohtia haastattelukysymyksiä ja sitä kautta miettiä omia kokemuksiaan, olisi se varmasti lisännyt luotettavuutta. Mutta olisiko tulos silloin ollut tuore ja todellinen?

Suurin luotettavuustekijä opinnäytetyössämme on varmastikin se, että meitä on ollut kaksi tekijää, kokijaa ja arvioijaa päätymässä samaan tulokseen. Vastaustulosten toistettavuus ei tämän opinnäytetyön osalta ole mahdollista. Sen sijaan tulosten pätevyuden arviointia ylläpidimme huolellisella prosessin kuvauksella, jossa henkilöt, paikat ja tapahtumat

olivat keskiössä tarkasti sekä totuudenmukaisesti kerrottuina, aivan kuten Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2015, 231–233) laadulliselta tutkimukselta tai opinnäytetyöltä edellyttävätkin.

#### 8.4 Jatkotutkimusehdotukset ja kehittämisideat

Tietopohjassa olemme viitanneet Erik Allardtin hyvinvointitutkimuksiin ja todenneet luontokokemuksien kuuluvan kiinteästi kaikkiin ihmisen hyvinvoinnin ulottuvuuksien osatekijöihin. Allardt (1976, 13) esittää, että väestön hyvinvoinnin arvioimisessa todellista maailmaa verrataan toivottuun maailmaan. Hän varoittaa, että tulokset vertailussa havaitun ja toivotun hyvinvoinnin kesken voivat osoittautua epärealistisiksi.

Opinnäytetyömme kohdalla tärkeää olisikin jatkotutkimuksena päästä vertailemaan eri alueita samalla tavalla tai sitten samaa aluetta uudestaan esimerkiksi vuoden päästä, vaikkakaan samaa kohderyhmää emme enää voi saavuttaa. Palaamme tässä myös alussa esittämäämme kysymykseen luontokokemusten auttamisesta ihmisen hyvinvoinnin, elämänhallinnan sekä hyvän elämän kokemiseen. Jos luontokokemusten kautta voitaisiin vahvistaa näistä kokemuksista saatuja tunteita ja tuntemuksia, olisi sillä valtava merkitys yksilön ja yhteiskunnan sosiaalisiin epäkohtiin. Tässä olisi mielestämme ehdottomasti lisätutkimuksen paikka sosiaalipedagogisen tai -psykologisen lähestymistavan omaavalle opiskelijalle.

Fyysisen ympäristön vaikutuksista ihmiseen on tehty vertailuja rakennetun ja luontoympäristön vaikutusten välillä, mutta ihmisen yksilöllinen kokemuksellinen puoli on yleensä jäänyt taka-alalle. Kirsi Salonen, Kaisa Kirves ja Kalevi Korpela (2017) ovat kehittäneet KOLU-mittarin, jonka avulla pyritään mittaamaan kokonaisvaltaista luontokokemusta. Siinä keskiössä ovat elpyminen, luontosuhteen emotionaalisuus, minäkokemus sekä ympäristöön ja ympäristösuhteeseen liittyvät ominaisuudet. Tämän tyyppisillä mittareilla olisi mielestämme myös mahdollista tehdä tutkimuksia Tiirismaan luonnossa käyvien luontokokemuksista.

Sosiaalipedagogisesta tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta korostavasta näkökulmasta katsottuna Tiirismaan luontoalueen kehittämistarpeet ovat

ensisijaisesti selkeästi merkityt opasteet, reitit ja aluekartat sekä selkeän parkkipaikan järjestäminen, etenkin Pirunpesän alueen läheisyyteen Salpakankaan teollisuusalueen ja radioaseman väliselle metsäosuudelle. Kauniille maisemapaikoille voisi rakentaa kestäviä istumapaikkoja, joissa kulkijan silmä ja jalat lepäävät. Vaikka olemassa on valmiita metsämieli- ja aistimetsäoppaita, voitaisiin tämän aiheen tiimoilta kehittää sovelluksia joiden avulla luontokokemuksia olisi mahdollista laajentaa. Moniaistisuutta pystyttäisiin harjoittelemaan monella eri tavalla: haistellen, maistellen, kuunnellen, tunnustellen tai vaikka viettäen yön metsässä. Kenties Tiirismaallakin voitaisiin hyödyntää tuoretta Tyrväisen, Savosen ja Simkinin (2017) kehittämää terveystiemetsän mallia, josta saataisiin uutta ja laajempaa näkökulmaa metsien käyttömahdollisuuksiin Hollolassa niin ennaltaehkäisevän terveydenhuollon, luontomatkailun kuin yleisen hyvinvointimatkailun tuottamiselle jopa kansainvälisesti.

Osallisuutta voisi laajentaa hyödyntämällä Nappi Naapuri -idea ja löytää sen kautta lähialueen yksinäiset sekä liikuntarajoitteiset, jotka nauttivat pääsystä luontoon. Tämä antaisi ihmiselle mahdollisuuden lisääntyvään hyvinvoinnin ja elämän mielekkyyden kokemiseen, kun voisi antaa oman panoksensa yhteiseen hyvään ja yhteiskunnallisesti merkitykselliseen käyttöön, yksinäisyyden kitkemiseen (Arvonen 2017, 166 -167). Omaa mielipaikkaa olisi kiva lähteä etsimään kätköilyn periaatteita noudattaen. Kätköilyssä voisi hyödyntää Arvosen (2017, 166) ajatusta elämän mielekkyyden ja tyytyväisyyden lisäämisestä harjoittelemalla onnellisuustaitoja ja antamalla pohdittavaksi mitä on hyvä elämä, mielipaikka, osallisuus, moniaistisuus tai elpyminen. Kun nämä sisällytettäisiin lapsille ja nuorille suunnattuun luontokasvatukseen, olisi tulevilla sukupolvilla hyvät eväät nauttia hyvästä elämästä.

Muutokseen tähtäävän sosiaalipedagogisen tutkimuksen yhtenä tarkoituksena on oikeudenmukaisuuden toteutuminen. Tiirismaalla se tarkoittaisi käytännössä sitä, että kaikilla olisi mahdollisuus käyttää Tiirismaan luontoaluetta etenkin sen monimuotoisuuden ja luonnonkokemuksellisuuden vuoksi. Täysipainoisen luontokokemuksen saaminen on taattava myös aluetta tuntemattomille käyttäjille.

## LÄHTEET

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Neljäs, uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Alhojärvi, T. 2016. Merkillinen hiljaisuusmatkailu. Toisintulkintoja hiljaisuudesta, luonnosta ja taloudesta. Teoksessa Järviluoma, H. & Piela, U. (toim.) Äänimaisemissa. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 99–116.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Arvonen, S. 2015. Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosali. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Buber, M. 1993. Minä ja Sinä. Juva: WSOY

Cederlund, C. & Berglund, S.-A. 2017. Socialpedagogik–pedagogiskt socialarbete. Andra upplagan. Stockholm: Liber.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineostonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–44.

Grönfors, M. 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät (toim.) Vilkkä, H. [viitattu 10.7.2017]. Saatavissa: [http://vilkkä.fi/books/Laadullisen\\_tutkimuksen.pdf](http://vilkkä.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf)

Grönfors, M. 2015. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineostonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 146–161.

Hallikainen, V., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. 2014. Luonto kokemusten ja elämysten lähteenä. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 36–47.

Heikkilä, K. & Kirveennummi, A. 2013. Tulevaisuuskuvia luontokokemusten hyödyntämisestä — Luonnosta hyvinvointia, palveluja ja liiketoimintaa [viitattu 21.11.2017]. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/julkaisut/tulevaisuuskuvia-luontokokemusten-hyodyntamisesta/>

Heikkinen, H. L. T. 2015. Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineostonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 204–219.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20.painos. Helsinki: Tammi.

Hirvilampi, T. 2015. Kestävän hyvinvoinnin jäljillä. Ekologisten kysymysten integroiminen hyvinvointitutkimukseen [viitattu 11.7.2017]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154175/Tutkimuksia136.pdf?sequence=4>

Hyvärinen, M. 2017. Haastattelun maailma. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 11–45.

Juvonen, T. 2017. Sisäpiirihaastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 398–410.

Korpela, K. M., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. Oxford Academic. Health Promotion International [viitattu 29.7.2017]. Saatavissa: <https://academic.oup.com/heapro/article-lookup/doi/10.1093/heapro/daq007>

Korpela, K. 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa Punamäki, R.-L., Nieminen, P. & Kiviahho, M. (toim.) *Mieli ja terveys: Ilon ja muutoksen psykologiaa*. Tampere: Juvenes-Print, 59-78.

Kurki, L. 2002. *Persoona ja yhteisö. Personalistinen sosiaalipedagogiikka*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kurki, L. & Nivala, E. (toim.) 2006. *Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan*. Tampereen yliopisto, 11–23 [viitattu 9.9.2017]. Saatavissa: [http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65787/hyva\\_ihminen\\_ja\\_kunnan\\_kansalainen\\_2006.pdf?sequence=1](http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65787/hyva_ihminen_ja_kunnan_kansalainen_2006.pdf?sequence=1)

Kurki, L. 2008. *Innostava matkailu. Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa aika*. Helsinki: Finn Lectura.

Lahden ammattikorkeakoulu. 2017. *Mennään metsään* [viitattu 4.7.2017]. Saatavissa: <http://www.lamk.fi/projektit/mennaan-metsaan/Sivut/default.aspx>

Leino, M. 2006. Koulun kautta kansalaiseksi – kollektivismi ja individualismin ristiriita. Teoksessa Kurki, L. & Nivala, E. (toim.) *Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan*. Tampereen yliopisto, 193–249 [viitattu 9.9.2017]. Saatavissa: [http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65787/hyva\\_ihminen\\_ja\\_kunnan\\_kansalainen\\_2006.pdf?sequence=1](http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65787/hyva_ihminen_ja_kunnan_kansalainen_2006.pdf?sequence=1)

Luonnon päivät 2017 [viitattu 31.10.2017]. Saatavissa: <https://www.luonnonpaivat.fi/>



Löfström, I., Hujala, T., Pykäläinen, J., Tikkanen, J. & Faehnle, M. 2014. Osallistamisella parempia metsäsuunnitelmia? Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 208–220.

Marttila, M. 2016. Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto [viitattu 9.9.2017]. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/49593>

Meriläinen, H. 2016. Esteettisiä kokemuksia korvessa – Ilmari Kianto kainuulaisen luonnon kuvaajana. Tampere: Tampereen yliopisto, Johtamiskorkeakoulu [viitattu 30.7.2017]. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99623/GRADU-1472031965.pdf?sequence=1>

Mielikäinen, K. & Kanninen, K. 2014. Metsänomistajat hyvinvointihyötyjen tuottajina ja käyttäjinä. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 59–70.

Nivala, E. 2006. Kunnan kansalainen yhteiskunnan kasvatuksellisenä ihanteena. Teoksessa Kurki, L. & Nivala, E. (toim.) Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampereen yliopisto, 25–113 [viitattu 9.9.2017]. Saatavissa: [http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65787/hyva\\_ihminen\\_ja\\_kunnan\\_kansalainen\\_2006.pdf?sequence=1](http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65787/hyva_ihminen_ja_kunnan_kansalainen_2006.pdf?sequence=1)

Pietilä, I. 2017. Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 111–130.

Piippo, S. 2017. Elinvoimaa puista. Terveyttä mielelle ja keholle. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2017. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 46–83.

Sajaniemi, N. & Mäkelä, J. 2014. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Juva: Bookwell Oy, 138—141.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Salonen, K., Kirves, K. & Korpela, K. 2017. Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. *Psykologia* 51, 324–342 [viitattu 22.11.2017]. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/profile/Kalevi\\_Korpela/publication/310136351\\_Kohti\\_kokonaisvaltaisen\\_luontokokemuksen\\_mittaamista/links/58b0245745851503be97beaa/Kohti-kokonaisvaltaisen-luontokokemuksen-mittaamista.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Kalevi_Korpela/publication/310136351_Kohti_kokonaisvaltaisen_luontokokemuksen_mittaamista/links/58b0245745851503be97beaa/Kohti-kokonaisvaltaisen-luontokokemuksen-mittaamista.pdf)

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Sandifer, P.A., Sutton-Grier, A. & Ward B.B. 2015. Exploring connections among nature, biodiversity, ecosystem services and human health and well-being: Opportunities to enhance health and biodiversity conservation. *Science Direct* [viitattu 30.7.2017]. Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212041614001648>

Skinnari, S. 2011. Kasvu kauneuteen — Onko arvokasvatuksemme metsässä vai pitäisikö sen mennä metsään? Teoksessa Jantunen, T. & Ojanen, E. (toim.) Sydämen sivistys — Kasvatuksen ytimessä. Helsinki: Aurinko Kustannus, 32—48.

Stenius, H. 2006. Mielipaikassa elpymisen, negatiivisen affektiivisuuden ja koetun terveyden väliset yhteydet. Pro gradu -tutkielma. Tampere:

Tampereen yliopisto, Psykologian laitos [viitattu 11.7.2017]. Saatavissa:  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93722/gradu01247.pdf?sequence=1>

Särkkä, S., Konttinen, L. & Sjöstedt, T. 2013. Luonnonlukutaito [viitattu 11.7.2017]. Saatavissa:  
<https://media.sitra.fi/2017/02/23070432/Luonnonlukutaito-3.pdf>

Taka-aho, M. 2005. Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi. Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos [viitattu 11.7.2017]. Saatavissa:  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12296/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2005468.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12296/URN_NBN_fi_jyu-2005468.pdf?sequence=1)

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta [viitattu 11.7.2017]. Saatavissa:  
[http://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveyttä\\_luonnosta.pdf](http://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveyttä_luonnosta.pdf)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tyrväinen, L., Savonen, E-M & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveysmetsän mallia [viitattu 11.7.2017]. Saatavissa:  
[http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio\\_11\\_2017.pdf?sequence=1](http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1)

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H. & Uusitalo, M. 2014. Matkailijoiden ja virkistyskäyttäjien maisemat. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 98–111.

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, Ann. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 48–58.

Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. 2014. Metsien virkistyskäytön ja matkailun tulevaisuus. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 257–263.

Williams, F. 2017. Metsän parantava voima. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

## LIITTEET

### **LIITE 1.**

#### TIIRISMAAN ALUEEN VIDEO

Tiirismaa, Hollola. Saatavissa:

<https://www.youtube.com/watch?v=RxJZS8dk324>

## LIITE 2.

### TIEDONHAUN TAULUKKO

Hakusana	Tietokanta	Rajaukset	Osumat	Valitut
Luontokokemus	Tamcat (TamPub julkaisuarkis to)	Pro gradu, väitöskirja, kirja, 2000-2017, luonto AND kokemukset	Opinnäyttee t 10, Kirja 27	3 kirjaa,  1 pro gradu -tutkielmaa
Mielipaikka	Tamcat (TamPub julkaisuarkis to)	Pro gradu, väitöskirja, kirja, 2000-2017, mielipaikka AND luonto	Pro gradu 1, kirja 6	1 pro gradu -tutkielma
Mielipaikkatuntemu kset	Google Scholar  ja haku koko internetistä	Mikä tahansa,  "Mielipaikkatuntemuk set" AND "luonto"	Google Scholar:  1 Artikkelii, koko internet:  2 pro gradu tutkielmaa	1 artikkeli, 2 pro gradu - tutkielmaa
Elpymiskokemukset	Finna	"Elpymiskokemukset" , verkosta saatavat tekstit	1 tiedepoliittin en artikkeli	Otetu edellisessä haussa
Lumoutuminen	Doria, Google Scholar	Koko Doria,  G.S.: Lumoutuminen ja lumoutuminen luonnossa	1-5 osumaa,  19 osumaa, 323 osumaa	1 pro gradu -tutkielma (Doria), 1 artikkeli (lumoutumin en luonnossa)
Moniaistinen kokemus	Finna	Moniaistinen kokemus AND luonto	13 osumaa	1 pro gradu -tutkielma

Osallisuus luonnossa	Finna	Osallisuus AND luonto	6 osumaa	1 kirja
-------------------------	-------	--------------------------	----------	---------

### LIITE 3.

#### TIIRISMAAN ALUEEN KARTTA



KUVA 5. Salpausselän virkistysalueen ulkoilureitit (Lahden kaupunki 2017)



## **LIITE 4.**

### **HAASTATTELUKYSYMYKSET TEEMOITTAIN**

#### **1 Mielipaikoista Tiirismaalla:**

- Miksi olet tullut juuri Tiirismaalle?
- Mitä erityistä tällä luontoalueella on tarjota sinulle?
- Mielipaikkasi Tiirismaan luontoalueella?
- Mitkä tekijät vaikuttavat mielipaikkasi valintaan?
- Minkälaisia tunteita paikka sinussa saa aikaan?

#### **2 Luontokokemuksista:**

- Mitä mielestäsi kuuluu luontokokemukseen?
- Miksi valitset luontoon lähtemisen muun aktiviteetin sijaan?
- Elpymisestä?
- Lumoutumisesta?
- Moniaistisuudesta?

#### **3 Osallisuudesta luonnossa:**

- Käytkö luonnossa mieluummin yksin vai ryhmässä? Miksi?
- Yksin käymisen hyvät puolet?
- Yhdessä käymisen hyvät puolet?

#### **4 Tiirismaan luontoalueen yleiset vetovoimatekijät?**

## LIITE 5.

### LUOKITTELUN TAULUKKO

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Rauhoittuminen  Rauhallisuus luonnossa  "Vaik oiskin vähän känkkäränkkä, niin fiilis paranee"  "Iän myötä luonnon arvo hyvän elämän tuottajana on kasvanut"	Hyvän elämän tuntemukset	Luontokokemukset
Luonnon äänet  Lintujen äänet  Äänettömyys  Raitis ilma  Maiseman katseleminen	Moniaistisuus	
Stressi helpottaa  "Rentoutuminen työpäivän jälkeen"  "Metsässä liikkuminen lisää hyvän elämän tuntemuksia"	Elpyminen	
"Pirunpesän korkein kohta"  "Niin pitkälle kun pääsee ilman varusteita"	Korkeat paikat	Mielipaikat
"Vesi on rauhoittava"  "Poukamat veden vierellä"  "Mieluummin mökkipaikka veden äärellä, avoluonto ei oo mun juttu"	Veden äärellä	
"Pikku-Tilkillä ja Keski- Tilkillä on semmosia istumapaikkoja"	Istumapaikat	
"Helppo tulla, kun on lähellä kotia"	Lähiluonto	

"Tunnetaan reitit ennestään"		
"Kangasmaastossa kiva liikkua"  Vaihteleva maasto	Maaston monimuotoisuus	
"Yleensä isovelin kanssa"  Koirien kanssa  "Joskus on ihan kiva käydä yksin"  "Isommalla porukalla grillaamassa"	Yksin ja yhdessä	Osallisuuden kokemukset
"Ei keskity omaan itseen"	Kokemus osana luontoa	Toiminnallisuuden kokemukset
Grillaaminen  "Lasten suosikki on et on evästä"	Evästely	
Käveleminen polkuja pitkin  Sienestys  Marjastus	Retkeily	
"Yleensä lenkillä"  Pyöräillen  "Kiipeillessä saa käyttää omaa luovuutta"	Liikunnallisuus	
Valokuvaaminen  "On hyvät maisemat kuvata"	Luontokokemuksen tallentaminen	